# POSITIVE DISCIPLINE

# 正面管教



如何不惩罚、不娇纵地有效管教孩子



京华出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

POSITIVE DISCIPLINE



ISBN 978-7-80724-617-6

9 787807 246176 >


如何不惩罚、
不娇纵地
有效管教孩子

# 译者的话：我为什么要翻译这本书

六年以前，当我和我爱人终于决定我们应该要孩子的时候，我们都已经进人了不惑之年。经过了几年的思考、探讨，我们有了充分的准备和决心，坚信我们能够无愧于我们未来的孩子，成为他们的理想父母。

因此，从决定要孩子的那一天起，我就开始学习怎样做一个好妈妈。我一头扎进图书馆，一路读下来直到今天，中文的英文的各种养育、教育孩子的书籍，已经以数百本计了。

记得《孩子，把你的手给我》这样说：我们不但要有一颗爱孩子的心，更要懂得如何去爱孩子。就好比我是一名外科医生，拿着手术刀，诚恳地告诉我的病人，“我非常愿意帮助您，尽管我没学到什么技术，但是我充满爱心！来吧，请相信我！”如果您是这位病人，您一定神色大变，从手术台上跳下来就逃走了。

可是，怎样做才能成为一个“懂行”的妈妈呢？从职场彻底退出来后，我一心一意抚养我的两个小宝贝，从怎样喂奶、换尿布学起，跟着孩子成长的脚步，每当孩子们跨入一个崭新的发展阶段，我就换一批书，给自己补充新的知识。

当孩子们忽然变成了会用“不”来跟我抗衡的小“大人”时，

我和孩子们的关系渐渐地绷紧了，而且越绷越紧。这可怎么办？我不得不再次寻求知识的力量。这时，我幸运地接触到了国内目前流行的崭新的教育理念，包括《孩子，把你的手给我》这类优秀的译著；也包括李跃儿、小巫等当代著名儿童心理专家的一系列著作。这些书让我明白了很多道理，我逐渐学会克制自己深入骨髓的传统教育的“本能”，克制自己易怒的脾气，努力把自己修炼成为一个更理性更温和的好妈妈。

可是，要恒定地克制自己的“本能”和脾气，实在是座难以企及的高峰，尤其面对着两个精力旺盛的三、四岁的小男孩。我非常苦恼。我的悟性怎么就这么低！白读了那么些好书，我怎么就没法让自己真正变成更理性更温和的好妈妈，却总像大海的潮汐一样，情绪和脾气跌宕起伏、时高时低呢？

一个很偶然的机会，孩子亲子班的一位好老师推荐给我一本她珍藏了近二十年的书，《正面管教》（英文，1987年版）。我读了几章，立即被深深地吸引住了！这本书从心灵深处颠覆着我“本能”的老式教育观念，我很快发现我居然可以不再需要“克制”自己，开始自然而然地“出乎本能”地改变着我和孩子之间的相处模式。孩子也因此变得更配合、更可爱。我如饥似渴地读下去，不知不觉地走入一个豁然开朗的新天地。

这本书不但深入浅出地介绍了许多行之有效的涉及孩子心理、行为、认知、教育等方面的经典理论，使我们能“知其所以然”地明白书中所介绍的正面管教方法，更重要的是，作者集几年教育研究与实践的体会，特别是她在正面管教方法的推广与培训中收集到的无数个正面管教的成功案例，给我们讲述了一个接一个生动有趣而又发人深省的故事。

针对困扰着大家的众多问题，作者理论联系实际的分析既浅显易懂而又非常透彻、深刻，可谓触及灵魂，深深地震撼了我。它让我真正懂得了，为什么我过去的很多做法、想法是错误的；更让我清楚地知道了，我今后应该怎样做，才会对孩子、对自己更好。

我情绪和脾气的“潮汐”明显变得越来越平缓了。而且，我不

再单纯以自我克制的心态“要求”自己要耐心，而是越来越自然而直觉地、“本能”地耐心。这让我感到非常喜悦而欣慰，因为我的孩子们因此而成长得更健康、更快乐，我们的亲子关系也更亲密、更融洽。更重要的是，我的耐心不是来自于娇惯和纵容，而是来自于对孩子的心态和行为的正确认识、对自己的心态和行为的正确认识、对父母正面引导孩子的方法的正确认识。因此，我相信我的孩子们将来一定能够成长为具有优秀品质的、有益于社会的人。

当我第一次将信将疑地遵照书中的指引，“在纠正孩子的行为之前，先要获得孩子的心”，以“和善而坚定”的态度，和孩子们一起探讨解决矛盾的好办法时，效果居然是那么的神奇！孩子们居然那么迅速地改变了以往对我抗拒的态度！当我用拥抱表达了我对他们的安慰和爱，当我用语言表达了我对他们的理解，“我知道你很生气很伤心”，当我等他们的愤怒情绪因此迅速平静下来以后，邀请他们和我“一起想些好办法”，这一对不过才三、四岁的小哥俩，居然给出这么多理智的、可行的办法来！更神奇的是，以后每当“战争”要爆发之际，我就拿出当时的“会议纪要”规劝双方克制，其效果有如圣旨！

正是因为这本书对我的巨大的正面影响，我无法按捺得住内心一股强烈的冲动和愿望：我要把这本书翻译成中文，让更多的孩子们受益，让更多的父母和老师受益。经过多方了解，我找到了这本书最新版（2006年第三次修订版）的中文版权所有者——京华出版社，要求承担本书的翻译任务。谢谢京华出版社，授权我来翻译这本《正面管教》！这让我心里充满了快乐，为我的祖国的孩子们、父母们、老师们，感到由衷的快乐！愿更多的孩子会像我家小哥俩一样成长在幸福、快乐之中；愿更多的父母和老师像我一样，学会使用有效的、正面的方法管教孩子，让孩子在自信、自立的快乐环境中健康成长，把良好的行为品德、有益的社会技能深深植入孩子的心底；愿更多的家庭因为这本书的帮助，不但能逐步消弭紧张的亲子关系，甚至能消解紧张的家庭关系。

我相信，这本书在中国必将成为一本畅销书。它和另外一些优

秀译著，例如《孩子，把你的手给我》，可以说是异曲同工、相得益彰。不过，《正面管教》最触动我的地方，是它令人信服地讲解了家长和老师为什么“必须这么做”的深层蕴涵，以及如何正确解读孩子（也包括我们自己）的错误行为背后的信息，该怎样采取最有效的应对方法。我自己的经历告诉我：理解得越深刻，就会做得越自然、越“本能”、越彻底。

在此，我必须感谢李跃儿教育论坛（WWW.liyueer.com)的网友们对我热忱而尤私的帮助。“龙儿妈”在我最初寻找京华出版社的过程中给予了我很大的帮助。刘力对全文的校对付出了很大的心血。另外，“和和妈”、“心远”、“达巷党人”、“绿袖诺儿”、“香如故”、“寒江雪”、“皮皮妈”等网友们都花费了很多宝贵的时间帮我润色译文。正是在她们的共同努力下，这本书的译文风格才更坚定了“浅显易懂、通俗流畅”的方向。

最后，我还要感谢我爱人为这本书付出的“书外”和“书内”的心血。在我翻译这本书的过程中，他把周末和八小时工作时间以外的时间全部献给了两个孩子，也献给了这本书。在这本书的翻译和校对完成之后，他又帮我再次从头梳理、润色一遍，使译文的质量得到了更进一步的提高。我因为有他的支持和鼓励而感到非常的幸运和幸福.我对他的爱和感谢，无以言表。

亲爱的爸爸妈妈们，亲爱的老师们，亲爱的爷爷奶奶们，让我们一起来好好学习这本书，携起手来好好努力，用正确的、正面的、充满了真爱的管教方式，给我们的孩子一个更美好更灿烂的明天吧！

玉冰

于美国洛杉矶2008年10月

# 引言

(第三次修订版）

让我激动不已的是，《正面管教》已经出版发行了25年，并且现在已经被公认为是一部经典。更让我激动的是，我从那么多家长和老师那里听到《正面管教》怎样让他们的家庭和课堂发生了巨大的改善。下面这两条评论是其中的代表：“执教25年之后的今天，我就要退休了。孩子们在这25年中的变化多大啊。然而，《正面管教》帮助我适应了这种变化，从而更好地与孩子们相处，我真想再当25年老师。”“我的孩子并不完美，我也不完美，但我现在真正能够享受到为人父母的快乐了。”

所以，你可能会奇怪，既然这么成功，为什么还要对这本书进行修订呢？原因很简单，在这过去的25年中，我又学到了很多东西。25年来，我有幸在各种研讨会和讲座上和成千上万的家长和老师一起探讨，分享他们的成功，倾听他们的苦恼。我因此知道了哪些方式很有效，哪些需要做些调整，哪些需要特别强调，而且有一些新的想法也需要包括进来。

在第1章，你会看到“有效管教的4个标准”。父母和老师们发现，这些标准有助于理解管教方式之间的区别，以及什么能够给孩子带来长期的积极效果。这4个标准帮助他们消除了对孩子不尊重的、没有长期效果的错误管教方法。

我有时会疑惑惩罚和娇纵之间的较量是否永远不会停止。似乎

很多人都从这两个极端考虑问题。那些认为惩罚有效的人，通常就会惩罚孩子，因为他们认为不惩罚就只能娇纵。那些不相信惩罚的人，常常走向另一个极端，并对孩子过于娇纵。正面管教能够帮助大人们找到一条既不惩罚也不娇纵的中间路线。正面管教倡导的是和善而坚定，并且把有价值的社会技能和生活技能教给孩子。

在这个修订版里，你会发现我们对和善而坚定有更多的强调。父母和老师们似乎对这一概念理解得仍然不到位。部分原因在于他们把和善与坚定看成了非此即彼的两个词。我发现用呼吸来做比喻也许能对大家有帮助：如果我们只吸气而不吐气——或者只呼出而不吸入，会怎样？答案显而易见。和善还是坚定，不是什么性命攸关的事情；但和善而坚定却能决定我们对孩子管教的成功与失败。还要知道，当你既和善又坚定时，和善能抵消过于坚定所造成的所有问题（反叛、抗拒、对自尊的挫伤），而坚定则能抵消过于和善所造成的所有问题（娇纵、操纵父母、被宠坏的小淘气鬼、对自尊的挫伤）。

我还更多地介绍了将“积极的暂停”作为一个对大人和孩子都非常有效的生活技能来运用。父母和孩子们发现，用“爬行动物脑”的说法既容易记住，又生动有趣：在发生冲突时，我们会转向受“爬行动物脑”的控制（爬行动物会吃掉自己的幼仔），此时惟一的选择是“战”（权力争夺）或者是“逃”（放弃努力，无法沟通）。所以，我们需要用“积极的暂停”让自己的感觉好起来，并且在亲密和信任（而不是疏远和敌意）的基础上解决问题。

有时候，在我们冷静下来、道歉之后，再运用一个正面管教工具，就更容易做到和善而坚定。因此，在这个修订版中，我更加强调了能帮助孩子们和大人感觉好起来从而能做得更好的一些“积极的暂停”的重要性。

说到“积极的暂停”，很多大人都很难接受将“暂停”①作为一

①Time-out,原意为体育比赛中的暂停，或工作中的暂停，引申为管教孩子的一种方法。——译者注

个积极体验的想法。他们错误地认为这是对孩子不良行为的“奖赏”。然而，当他们真正理解惩罚和“爬行动物脑”所造成的长期效果时，他们就能看到“积极的暂停”的好处。

专注于解决问题是这个修订版的一个主旨。多年来，我因为一直听到人们关注逻辑后果而深感失望。

家长和老师们似乎认为只有两种管教方式可用：逻辑后果和“暂停”。他们的“暂停”是惩罚性的，而逻辑后果往往是经过拙劣伪装的惩罚。大人们要改掉惩罚的积习真的颇费挣扎。

我最受欢迎的一句话是：“我们究竟从哪里得到这么一个荒诞的观念，认定若想要让孩子做得更好，就得先要让他感觉更糟？”在面对这个观念时，父母和老师们能够明白这的确很荒诞；然而，当他们面对孩子的不良行为时，他们仍然会滑入惩罚的旧习。

关注于解决问题来自于我的一次灵感。我有一次旁听一个班会，孩子们在会上对一个课间休息迟到了的学生提出了很多“后果”。我注意到，孩子们建议的“后果”都是惩罚性的。我叫了一个暂停，并且问道：“如果你们关注于解决这一问题的方法，而不是后果，你们认为会出现什么情况？”孩子们立即就“明白”了。随后，他们提出的所有建议都是有助于解决问题的。从此，我开始把“关注于解决问题”的想法推荐给父母和老师们，他们不久就纷纷惊喜地告诉我，家里和班里的权力之争大大减少了。

你在这个修订版中将会看到的另一个重要变化，是我对大人们在孩子的很多行为问题中应该承担的责任的强调。在继续说下去之前，我想告诉大家，在写到这一点时我的最大顾虑是，我不希望这听上去像是指责我只是希望大家意识到这一点，并承担起责任。也就是说，我一直注意到，让父母和老师们感到沮丧的很多行为难题，是能够改变的，关键是大人要首先改变自己。坦率地说，我已经听腻了大人对孩子们行为的喋喋不休的抱怨。

我开始尽可能温和地问，大人做了什么导致了孩子行为上的问题。在我看来，有些“不良行为”是大人“建立”起来的。例如，当父母和老师们发号施令时，有多少孩子“反叛”啊。同样是这些

孩子，如果大人换种做法，他们就会非常愿意合作，比如比孩子们在家庭会议或班会上参与解决问题；或者帮助这些孩子建立起自己的日常惯例，然后问他们：“咱们达成一致的是什么？”或者“你现在该做什么了？”当然，这不会对每一种情形都管用；这就是为什么要有那么多正面管教工具的原因。

“你的性格对孩子性格的影响”是全新的一章，有助于大人们理解自己性格中的优点和缺点会对孩子造成什么影响。许多人意识不到，以自己孩童时代所作出的决定为基础形成的性格，此时正在影响着自己的孩子。这一章的内容能让我们了解，在孩子形成其性格的过程中，如何克服那些使孩子做出错误决定的行为。我要再说一次，这不是用来给人贴标签、做评价的，也不是用来责备人的。意识到问题所在，才能做出改变。

在过去的25年里，孩子的养育方式已经发生了很多变化。一个大变化就是越来越多的父亲参加我的讲座和学习班——并且更多地承担养育孩子的责任。有些变化（比如物质至上以及“超级父母”）能够得到纠正，如果父母们注意我们在《正面管教》中一贯提倡的一些建议的话，比如下面的做法会对孩子造成多么大的伤害——替孩子做本该他们自己做的事、对孩子过度保护、给孩子买太多东西、包揽孩子遇到的困难、不花足够的时间陪孩子、替孩子做作业、对孩子唠叨、发号施令，以及对孩子高声叫嚷，然后又赶快救援。

健康的自尊，是孩子培养出“我能行”的信念的基础。当父母对孩子做出上述任何行为时，孩子就不会培养出这种信念。当孩子们总是由别人告诉他们去做什么，而没有自己受尊重地参与解决问题的体验，从而练习父母希望他们拥有的技能时，他们就无法发展那些有助于感到自己能行的技能。

家庭会议和班会越来越普及了，但我们还有很漫长的路要走。正是在这些会议上，孩子们才有机会培养本书第1章提到的“七项重要的感知力和技能”，但仍然有太多的父母和老师好像以为孩子们不需要任何体验或练习，就能拥有这些能力和技能。

最近，我接受了一家杂志的采访，采访我的编辑认为现在大多

数人已经知道了惩罚对孩子不管用。我真希望这是事实！在实现这一理想之前，还有很多事情要做。通过在家里和教室里实现和平来建立一个和平的世界，仍然是我的梦想。当我们能以尊重和尊严对待孩子，并教给孩子为了形成好品格而应该掌握的有价值的生活技能时，他们就会在世界上传播和平。

在对孩子进行管教的书中，有些是写给父母的，有些是写给老师的。这本书既是写给父母的，也是写给老师的，因为：

不论对父母还是对老师，概念是一样的。惟一的区别是应用的场合不同。而且，许多老师自己也同时是家长，他们愿意在家里和学校里都运用这些概念。

当父母和老师能用同样的方法积极地携手帮助孩子时，会大大增进家庭与学校之间的相互理解与合作。

正面管教的原理可以比作一幅由很多概念（拼板）组成的拼图。在你把这些拼板全部或大部分拼到一起之前，很难看到整个画面。有时候，如果你没有把一个概念和另一个概念或态度结合起来，这个概念对你来说就没有意义。

拼图中的几块拼板

理解孩子的四种错误行为目的?和善与坚定并行?相互尊重

错误是学习的好机会?社会责任感?家庭会议和班会?让孩子参与解决问题?给予鼓励

当有些事情不管用时，你应该检查一下是否漏掉了上面哪块

“拼板”。例如，如果大人或孩子不理解错误是学习的好机会，解决问题可能就不会很有效。在学会相互尊重和社会责任感之前，家庭会议或班会也许会无效。过于和善而不坚定可能会变成娇纵孩子，过于坚定而不和善则可能变成过度严厉。有时候，我们必须停止处理孩子的不良行为，而首先修复和孩子之间的关系。这种修复中包括的鼓励往往能消除孩子不良行为的动机，而无需再直接处理孩子的不良行为。在大人能够通过理解孩子的错误目的，从而理解孩子行为背后的信念之前，鼓励似乎也不会起作用。

这本书中有很多实例，说明如何在家里和学校里有效地运用正面管教的原理。一旦你理解了这些原理，你的常识和直觉就能够让你自然而然地把它们应用到你的生活中去。

成千上万的父母和老师，通过学习小组在学习正面管教概念的过程中相互支持。在这些学习小组里，没有谁是专家，每个人都自由自在地谈论自己犯过的错误，并且互帮互学。我们都知道，明白别人的问题的解决方法是多么容易然后，我们就有了洞察力、客观性以及富有创意的想法。对于我们自己的问题，我们往往会因为纠缠于自己的情感，并丧失洞察力和常识。在学习小组里，父母和老师们发现自己并不孤独，没有谁是完美的，大家都有类似的烦恼。参加过学习小组的家长和老师们无一例外的反应都是：“知道我不是惟一正在体验那种沮丧感的人，真让我如释重负啊！”知道别人和自己面临同样的难题，会使我们舒服一点。

在学习小组里，组织者明确地声明自己不是专家。如果没有人认为自己是专家，小组活动会更有效。小组长的职责是提出问题，并使小组活动不偏离初衷，而不是解答大家的问题。如果小组中没有人知道某个问题的答案，那就花时间从这本《正面管教》中找到答案。

本书后面的附录为成功地推动小组学习提供了一些指导原则。一个学习小组可以只有两个人，也可以多到10个人。如果超过10个人，每个人的参与机会就少了。小组成员的责任是按要求阅读指定章节，为小组讨论做好准备，并且与组长合作完成小组任务。如

果某个小组成员没有时间读完指定的章节，他就无法从听大家的讨论和参与实验活动中得到收获。

你不需要一下子就接受这本书中的所有原理，可以只使用那些当时对你有意义的方法。而且，如果你觉得有些事情听起来不对，也不要把孩子连同洗澡水一起倒掉。此时你难以接受的一些概念，稍后可能会对你有更多的意义。一个小组成员说，她在自己的儿子身上尝试了一些原则，只是想证明它们是错的，结果，她惊讶地看到她和孩子的关系出现了积极的变化。后来，她成了一个家长学习小组的组长，因为她想把这些对她非常有帮助的概念推广给更多的人。

在你努力改变旧的习惯时，对你自己和孩子要有耐心。随着你对这些原理的理解的加深，在实际应用中就会越来越得心应手。耐心、乐观、原谅自己会促进你的学习过程。

还有一点要注意：每次只尝试一种新方法。你将要学习很多新概念和技巧，要成功地运用就需要练习。对自己期望太多，难免会令你困惑和沮丧。要每次用一种新方法，并且逐渐前进，还要记住，要把犯错误看成是学习的机会。

很多父母和老师们发现，在运用正面管教的概念和态度之后，尽管他们的孩子没有成为完美的人，但他们和孩子在一起比以前快乐多了。

这也是我对你的祝福。

# 第二章：几个基本概念

这本书里有上百条非惩罚式管教的实用建议。然而，在知道“怎样做”之前，最重要的是要先知道“为什么要这样做”。太多的父母和老师因为不了解人类行为的一些基本概念，而使用那些没有长期有效结果的管教方法。本章以及后两章介绍阿德勒的一些基本概念（以及许多实用性建议），有助于家长和老师们更多地了解一些人类的行为，理解孩子为什么会有不良行为，以及为什么正面管教方法能帮助孩子学会成为一个快乐的、有益于社会的人所必需的生活技能和态度。

阿尔弗雷德.阿德勒是一个超越其时代的人。远在“平等”流行起来以前，他就已经在维也纳（和弗洛伊德分手以后）大力提倡人类平等，包括各种族、妇女、儿童的平等。他的讲演和讲座大受欢迎。阿德勒是一位犹太裔的奥地利人，为躲避纳粹迫害不得不背井离乡以继续他的事业。

鲁道夫.德雷克斯曾经和阿德勒密切合作，在阿德勒于1937年去世以后，他继续发展了阿德勒心理学。他写作或与别人合著了大量的著作，帮助家长和老师们了解阿德勒理论在实际中的应用，以

改善他们在家里和学校里与孩子之间的关系。

有一件事让德雷克斯一直忧心忡忡，因为许多想把他的建议应用到孩子身上的家长和老师对一些基本概念并不理解，这导致他们曲解了很多方法，并用这些方法来“赢了”孩子，而不是“赢得”孩子。所谓“赢了”孩子是指大人用控制、惩罚的手段战胜了孩子；而“赢得”孩子则是指大人维护孩子的尊严，以尊重孩子的态度对待孩子（和善而坚定），相信孩子有能力与大人合作并贡献他们的一份力量。这需要大人给予孩子大量的鼓励，并要花时间训练孩子的基本生活技能。

“赢了”孩子，使孩子成为失败者。而失败通常会导致孩子反叛或盲目顺从。这两种品格都非我们所愿。而“赢得”孩子则意味着获得孩子心甘情愿的合作。

误解正面管教基本概念的一个例子，就是家长和老师们普遍会在使用“逻辑后果”时附加上羞辱，因为他们错误地认为，孩子若不为自己的错误吃些苦头，就不会得到教训。羞辱的确有可能会激发孩子做得更好，但对孩子的自我价值感会造成多么巨大的损伤呢？他们是否会变成“讨好者”或“总是寻求别人的认可”——认为自己的价值取决于别人的认可？他们是否虽然做得更好了，但却因为害怕将来失败而不再敢冒险？他们在大人的责备、羞辱和痛苦以及造成的失望中所得到的教训是否会使他们变得越来越不自尊？还是孩子从大人的同情、鼓励、无条件的爱和所赋予的权力中所学到的东西能使他们获得生活技能的锻炼以及健康的自我价值感？

自尊：一个容身进成错觉的概念

由于提到了“自尊”，那么首先给这个词下个定义就很重要——尽管专家们的定义并不一致。我是“加州自尊促进会”的成员，听促进会其他成员辩论“自尊”的定义很有意思。

我相信，如果我们认为自己能够给予孩子自尊，实际上就是对孩子的一种伤害。一场“给孩子自尊”的运动延续至今，内容包括赞扬、快乐小贴纸、笑脸以及让孩子做“今天最重要的人”。这些都可以是好玩儿而无害的，只要孩子不认为自己的自尊取决于外在的他人的评价。如果出现这种情况，孩子可能就会变成“讨好者”或“总是寻求别人的认可”。他们就学会了观察别人的反应来判断自己行为的对错，而不是学会自我评价与内省。他们培养出来的是“他尊”，而不是“自尊”。

你注意到“自尊”这个词能给人造成怎样的错觉了吗？昨天，你可能觉得自己很伟大。然后，你犯了个错误，并开始自责，或者听到了别人对你的批评——突然之间，你的自尊便烟消云散了。

我们能为孩子做的最有益的事情，就是教孩子学会自我评价(详见第7章），而不是让他们依赖于别人的赞扬或观点。大人应该教会孩子把犯错误当成学习的大好时机。通过允许孩子经历失败，他们就能够在问题出现时学会怎样自己去解决。让孩子学会适应将使他们受益无穷，这样才能使他们知道如何应付生活

中的跌宕起伏。让孩子有大量机会在家里、学校和社区做出有意义的贡献，孩子就会受益良多。归属感和自我价值感是这里的关键。

我最喜欢的动画片《史努比的故事》中有一个情节：

露西问莱纳斯：“今天在学校过得怎么样？”

莱纳斯回答：“我没上学。我去了学校，打开门问：‘这里有谁需要我吗？’没人回答，所以我就回家了。”孩子们需要感觉到自己被人需要。

当孩子们有了在第1章讨论的“七项重要的感知力和技能”的优点时，他们就会拥有强烈的自尊并有能力处理“自尊”的错觉。大人可以通过“赢得”孩子而不是“赢了”孩子来创造一种积极的学习环境。

“赢得”孩子

当孩子们觉得你理解他们的观点时，他们就会受到鼓励。一旦他们觉得被理解了，就会更愿意听取你的观点，并努力找出解决问题的方法。记住，在孩子们感到你的倾听之后，他们才更可能听你的。下面的“赢得合作的四个步骤”是一个非常好的方法，它能营造出一种让孩子愿意听、愿意合作的气氛。

赢得合作的四个步骤

1.表达出对孩子感受的理解。一定要向孩子核实你的理解是对的.

2.表达出对孩子的同情，但不能宽恕。同情并不表示你认同或者宽恕孩子的行为，而只是意味着你理解孩子的感受。这时，你如果告诉孩子，你也曾有过类似的感受或行为，效果会更好。

3.告诉孩子你的感受。如果你真诚而友善地进行了前面两个步骤，孩子此时就会愿意听你说了。

4.让孩子关注于解决问题。问孩子对于避免将来再出现这类问题有什么想法。如果孩子没有想法，你可以提出一些建议，直到你们达成共识。

友善、关心和尊重是上述四个步骤的根本。你决定要赢得孩子的合作就足以为你带来积极的感觉。经过头两个步骤之后，你也已经赢得了孩子。等你进人第三步时，孩子就已经能听得进你的话了(哪怕是你以前说了多少遍，孩子都听不进去的话）。第四步肯定会很有效果，因为你已经营造出一种相互尊重的气氛。

马丁内斯太太与我们分享了她下面的这个经历。她的女儿琳达放学回到家，抱怨老师在全班面前朝她吼叫。马丁内斯太太双手扠腰，以一种指责的口气问道：“哼，你做了些什么？”

琳达垂下眼帘，生气地回应道：“我什么也没做。”

马丁内斯太太说：“得了吧，老师才不会无缘无故地吼学生呢。你到底做了些什么？”

琳达阴着脸颓丧地坐在了沙发上，怒视着妈妈。马丁内斯太太继续以指责的口吻说道：“那么，你怎么做才能解决这个问题?”

琳达怒气冲冲地回答道：“没什么可做的

这时，马丁内斯太太想到了“赢得合作的四个步骤”。她深吸一口气，换了一种态度，以一种友善的语气说道：“我敢肯定老师当着其他人的面吼你，你觉得非常丢脸。”（第一步，表达理解。）

琳达抬起头来，有些狐疑地望着妈妈。马丁内斯太太接着说：“我记得我上四年级的时候，有一次算术考试，我站起来削铅笔，老师就当着全班的面吼了我。我觉得又丢脸又生气。”（第二步，表达出同情，而不是宽恕并且告诉孩子自己也有类似经历。）

琳达这时感兴趣了。“真的？”她说，“我不过是向别人借支铅笔。我当然认为老师为这么点小事吼我很不公平。”

马丁内斯太太说：“嗯，我很理解你肯定会那么想。你看能不能想一个什么办法，免得以后自己再这么难堪？”（第四步，让孩子关注于解决问题。第三步在这个例子中没有必要。）

琳达回答道：“我想我可以多准备几只铅笔，这样就不用找别人借了。”

马丁内斯太太说：“这听上去像是个好主意。”

马丁内斯太太的一个目的是要帮助琳达找到一些办法，免得惹老师生气和批评。注意，当她第一次让琳达想办法解决问题时，琳达正因为心里充满了敌意而无法与妈妈合作。一旦妈妈采用了鼓励的方法（通过“赢得合作的四个步骤”），琳达就感到了亲近和信任，而不再是疏远和敌意，并且愿意想办法解决问题了。当妈妈能够从琳达的角度来看问题时，琳达就不再觉得需要戒备了。

当琼斯太太得知自己6岁的儿子杰夫偷了东西以后，她也使用了“赢得合作的四个步骤”。她找了个没人打扰的时间，让杰夫坐到她腿上。然后，她告诉杰夫，她听说他从商店里偷了一袋泡泡糖。(注意，她并没有通过问孩子是否做了什么事而给孩了-“设圈套”，因为她已经知道孩子做了什么。）随后，她告诉孩子，她上五年级的时候，曾经有一次从商店里偷了一块橡皮；她知道那样做很不应该，心里非常愧疚，所以觉得那样做实在不值得。杰夫辩解道：“反正小店里有那么多泡泡糖。”

琼斯太太引导杰夫讨论店主需要卖多少泡泡糖和其他东西，才能挣到足够的钱来付房租、店员工资、仓储积压，以及养家糊口。杰夫承认自己从来没有想到过这些。她和孩子还讨论了他们多么不喜欢别人来拿走自己家的东西。杰夫发自内心地说自己再也不想偷东西了，并且要去小店为自己偷的泡泡糖付钱。琼斯太太主动要和他一起去，以示道义上的支持。

琼斯太太能够赢得杰夫，是因为她没有指责、羞辱或说教。杰夫不必因为自己所做的事情就觉得自己是个坏蛋，而且他愿意从社会责任感的角度去探讨不再那么做的原因。而且，他能够参与问题的解决——尽管对他来说很尴尬——这对他未来的行为来说是很有价值的一堂人生课。他之所以能做到这些，是因为他妈妈造成了一种支持的感觉，而不是指责和辩解。

我们言行背后的感觉

我们言行背后的感觉比我们做了什么或说了什么更重要。我们做了什么永远不如我们怎么做的更重要。我们的行为背后的感觉和态度，决定了我们会怎么做。当一个人问“你从这件事中学到了什么？”时，既可以用一种责备和羞辱的腔调，也可以用一种表达同情和兴趣的语气。他既可以营造出一种让人感到亲近和信任的气筑，也可以造成一种疏远和敌意的氛围。令人奇怪的是，居然有那么多大人相信，在他们制造出距离和敌意而非亲密和信任之后，他们能够对孩子造成积极的影响。（他们真的相信吗？还是他们想都没想就那么做了？）

我们说话的语气往往能最准确地表达出我们言语背后的感觉。羞辱的语气违背了相互尊重的基本原则，还会把本来的“逻辑后果”变成无法达到长期积极效果的惩罚。如果一个孩子把牛奶洒到了地板上，其逻辑后果（或解决办法）应该是让她清理干净。只要大人以和善而坚定的话语——比如，“哎哟。你该怎么办？”来引起孩子的注意，就是一个逻辑后果（或解决方法）。注意，问孩子该怎么做要比告诉孩子怎么做，更能引起孩子的注意。问孩子而不是告诉孩子是最有效的正面管教方法之一，这在第6章里将会详细介绍。告诉孩子怎么做会引起孩子的抗拒和反叛。以尊重的态度让孩子参与，则能使孩子感受到自己有能力以一种有益的方式运用自己的力量。当大人不用和善而坚定的语气说话或夹带着羞辱时，请求就变成了惩罚，比如，“你怎么这么笨呢？马上清理干净。从现在开始让我倒牛奶，因为看来你倒不好。”

阿德勒的心理学给我们提供了一套基本概念，为我们增进对孩子和我们自己的了解提供了宝贵的知识财富，其价值远非仅是一套理论而已。没有鼓励、理解和尊重的态度，就会丧失基本观念。如果我们不理解这些态度，则学到的方法就会沦为对孩子的不尊重的操纵。如果我们能时刻问自己，“我这样做是在给予

孩子力量，还是在挫伤他们？”我们在对待孩子时就会更有效。

阿德勒的基本概念

1.孩子是社会人

人的行为取决于所处的社会环境。孩子对自己的看法以及如何行事，是以他们怎样看待自己与他人的关系，以及他们认为别人怎样看待他们为基础的。记住，孩子随时随地都在做着决定，并形成着对自己、对世界以及对应该做什么才能求存或成长的信念。当他们“茁壮成长”的时候，他们就在发展着“七项重要的感知力和技能”（见第1章）。而当他们处于“求存”状态的时候（努力地想如何得到归属感和价值感），大人通常会将其看作不良行为。当你能够把不良行为看做是孩子们的“求存模式”的时候，你对不良行为的看法是否就不一样了？

2.行为以目的为导向

行为是以在一定的社会环境中想要达到的目的为基础的。首要的目的就是归属。孩子对想要达到的目的并没有清醒的意识。有时候，他们对于如何达到自己的目的的想法是错误的，并且其行为方式所达到的效果往往与其目的背道而驰。比如，他们想要得到归属感，但他们为达到这一目的所做的努力很笨拙，其行为就会惹人讨厌。这会成为一个恶性循环。他们的行为越是惹人烦或生气，他们就会越急迫地追求归属感，因此也就越发令人讨厌。

德雷克斯解释说：“孩子们的察觉能力很强，但解释能力却很差。”孩子们并非是存在这一问题的惟一群体。下面的情形就是这种状况如何开始的一个好例子。

当阿黛尔（2岁）的妈妈带着刚出生的小弟弟从医院同到家里时，阿黛尔发觉妈妈给予小宝宝很多的关注。糟糕的是，阿黛尔将此解释为，这意味着妈妈爱小宝宝胜过爱她。这并非事实；但阿黛尔的看法比事实更重要。她的行为将取决于她所相信的事实，而不在于真正的事实。阿黛尔的目标是想要重新获得她在妈妈心中的特殊地位，并且她错误地认为达到这一目的的办法就是表现得像个小宝宝，因此她可能会需要奶瓶、会把臭臭拉到裤子里，并且爱哭。结果，她适得其反，妈妈对此感到很沮丧、很厌烦，而不是充满爱意和亲切。

3.孩子的首要目的是追求归属感和价值感

当我们看到所有行为的目的都是在一定的社会环境中追求归属感和价值感时，就知道孩子的首要目的是追求归属感和价值感了。正如上述事例所表明的那样，孩子的不当行为建立在对怎样达到归属感和价值感的错误想法之上。

4.—个行为不当的孩子，是一个丧失信心的孩子

一个行为不当的孩子是在试图告诉我们：“我感受不到归属或自我价值，而且我对如何得到它们抱有错误的想法。”当一个孩子的行为令人讨厌时，就很容易理解为什么对大多数大人来说，很难不去在意孩子的不良行为，并且很难记得其背后的真实含义和信息——“我只是想有所归属”。理解这一概念，是大人更有效地帮助行为不当的孩子的第一步。这有助于你成为“密码破译者”。当一个孩子行为不当时，请你把这一错误行为看成一个密码，并且问你自己：“她真正想要告诉我的是什么呢？”记住，虽然孩子并不能清醒地意识到自己的密码信息，但当你处理她的隐含想法，而不是仅仅针对其不良行为作出反应时，孩子就能深深地感受到自己被理解了。如果你能够牢记，在不良行为的背后，是一个仅仅想要有所归属并且不知道该怎样以一种恰当、有效的方式来达到这一目标的孩子，你对不良行为就会有不同的感觉。而且，仔细审视一下是否是你的行为招致了孩子相信自己无所归属或没有价值，也会有帮助。这前4个概念将在第4章做更详细讨论。

5.社会责任感或集体感

阿尔弗雷德.阿德勒的另一个重要贡献是他提出的“Gemein-schaftsgefuhl”概念，这是阿德勒创造的一个优美的德文单词。英文中没有恰当的对应单词，阿德勒最后选择了“社会利益”这个词(而我用“社会责任感”）。它是指一个人真心关心同伴，并且真诚地想为社会做出贡献。下面的故事很好地表达了“社会责任感’’的含义。

从前，有两个兄弟共同拥有一个农场。碎石上质和干旱使得兄弟俩的生活非常艰难，但他们一直均分收成。他们两个中一个有妻子和五个孩子；另一个是单身汉。一天晚上，成了家的那个兄弟睡不着觉，当他想起两个人之间的安排是多么不公平时，辗转反侧了一夜。他想：“我兄弟没成家也没孩子，到老了都没人照顾。他实在需要比一半更多些。明天我要提出给他三分之二的收成。那样才更公平。”那天晚上，另一个兄弟也无法人睡，因为他也认为均分收成不公平。他想：“我兄弟有妻子和五个孩子要养活。他们对农场付出的劳动也比我多。我兄弟应该得到比一半更多。明天我要提出给他三分之二的收成。”第二天，这两兄弟见面后各自说出了他们认为更公平的打算。这就是社会责任感起作用的一个例子。

阿德勒有一个他称之为“14天治愈计划”的方案。他宣称，只要完全按照他的要求去做，他就能够在14天之内治愈任何有心理疾患的人。一天，一个极度抑郁的妇女来找阿德勒。他告诉她：“如果你遵从我的建议，我可以在14天之内治愈你的抑郁症。”

她蔫蔫地问道：“你要我干什么？”

阿德勒回答：“如果你每天为别人做一件事，坚持14天，到时候你的抑郁症就会消失了

她反对道：“凭什么我要替别人做事？从没有人替我做任何事。”

阿德勒打趣说：“哎哟，那你可能需要21天了。”他接着补充说：“如果你实在想不出愿意为别人做的事，那就想想看，假如你有心情去做的话，可以做些什么吧。”阿德勒知道，哪怕她仅仅是想想能为别人做些什么，她就已经走上改善之路了。

培养孩子的社会责任感是极其重要的。如果年轻人不学习成为对社会有用的一员，学知识又有什么用处呢？德雷克斯常常说：“不要替孩子做任何她自己能做的事情。”其原因就在于，如果我们替孩子做的太多，就剥夺了他们通过自己的体验来发展出对自己能力的信念的机会。他们反而会认为自己需要别人的照顾，或者他们“理应”享受特别的服侍。

培养孩子社会责任感的第一步，是要教导孩子依靠自己。然后，他们才能为帮助他人做好准备，并在帮助别人的时候感到自己特别能干。当大人扮演“超级妈妈”或“超级老师”的时候，孩子们就学会了期待这个世界为他们服务，而不是他们为这个世界服务。正是这些孩子，如果他们不能如愿以偿，就会认为不公平。当别人拒绝侍候他们的时候，他们就会为自己感到难过，或者以某种伤害性或者破坏性的行为寻求报复。当他们寻求报复时，他们对自己的伤害往往与对别人造成的伤害是一样的，甚至超过对他人的伤害。

在另一个极端，是一些家长和老师太过忙碌，没有时间教导孩子为培养好的品格而学习社会和生活技能。恰恰就是这些成年人为孩子不“守规矩”而感到气恼。我不明白他们认为孩子能从哪里学到恰当的行为。对于孩子的不良行为，太多的大人只是“责备”孩

子，而不是承担他们自己应尽的职责。

正面管教通过促进社会责任感，能帮助大人和孩子走出这一恶性循环。父母和老师们常常不知道，他们为孩子所做的很多事情是孩子自己本来能做的。他们没有花时间教孩子学习如何对家庭和班级做出贡献。我们不妨来列个清单。请问老师们，你在班级里做的多少事情是可以由孩子们自己来做的？请问父母们，你为孩子做的多少事情，是仅仅为了图省事，而不是为了帮助孩子通过自己动手来感觉到自己的能力？

在我与人合著的《教室里的正面管教》中，我们谈到了让学生们参与头脑风暴，讨论需要在教室里所做的所有事情的重要性。虽然老师也可以参与到这种头脑风暴中，但是，一旦让孩子们这么做，他们能够

想出的事情之多简直令人惊讶。在列出孩子们能做的事情的清单之后，要为每一项工作找一名志愿者。老师要确保每一个学生都有任务，甚至可以有一个“监督员”。建立一个工作轮换制度(在学生们的参与下）是很重要的，这样就没有人会在太长的时间里做不那么诱人的事情。非常明显的是，分担任务会增强孩子们的归属感、教给孩子们生活技能，并且让孩子体验到社会责任感。

6.平等

现在很少有人会对平等这个概念感到困扰，可是面对孩子就不一样了。一旦涉及到孩子，就会有很多反对意见。他们会问：“孩子们没有与我们同样的经验、知识或责任感，他们怎么能和我们平等呢?”

正如在第1章所强调的那样，平等并不意味着“完全相同”，阿德勒所说的平等，是指所有的人对“尊严”和“尊重”有同等的要求。大多数成年人都能够接受孩子们和大人具有同等的价值。这正是为什么正面管教摒弃羞辱的原因之一。羞辱与“平等”和“尊重”的概念背道而驰。

7.犯错误是学习的好时机

我们从小得到的教育是要为犯错误而羞愧。其实我们都不完美。我们需要达成的是，要有勇气改变我们对“不完美”的信念。这是最令人鼓舞的观念之一，也是在我们的社会中最难达成的观念之一。世界上没有完美的人，可是每个人都在这样要求自己和别人——尤其是孩子。

闭上你的眼睛，想一想你小时候犯了错误时从父母和老师那里得到的讯息。那都是些什么讯息呢？你或许想把它们写下来。当你犯了错时，你得到的讯息是不是你愚蠢、无能、坏蛋、没出息、木头人？再闭上眼睛，想想某次你因为犯错而遭到的训斥。你当时是怎么想你自己的？你想将来要怎么办？记住，你当时不知道自己做了什么决定；但当你回过头去看时，你当时的决定通常就很清楚了。有些人认定自己无能或者自己是坏蛋；另一些人因为害怕做得不够完美而受到羞辱，从而决定不再冒风险。正如上面提到过的那样，太多的孩子决定变成个“讨好者”，以他们的自尊为惨重代价去取悦大人。另外还有一些孩子会决定掩盖自己的错误，并想尽办法避免被抓到。这是能鼓励孩子发展有价值的生活技能的讯息和决定吗？当然不是。

当家长和老师们就孩子的错误传达给孩子的是负面讯息时，他们常常是好意。他们是在试图激励孩子“为了自己好”而做得更好些。他们没有花时间考虑他们的方式所造成的长期效果。有那么多的养育方法和教育方法是建立在“让孩子害怕”之上的。成年人担心，如果他们不“使”孩子做得更好，他们就没有尽职。太多的人担心邻居会怎么想，而不是孩子能从中学到什么。另外一些人枳心如果自己不让孩子充满恐惧和羞辱，孩子就永远不会做得更好。大多数人的担心是因为他们不知道还能怎么办一并且担心如果他们不让孩子遭到责难、羞辱和痛苦，就是在娇纵孩了。大人往往会以对孩子更多的控制来掩饰自己的担心。

其实，还有其他办法——不是娇纵，而且不需要以降低孩子的自我价值感为代价能真正激励孩子做的更好。那就是，我们自己要学会、而且也要教孩子学会把犯错误看做一个让人兴奋的学习机会。要是我们能听见一个大人对孩子这样说话该有多好：“你犯了一个错误，太好了！我们从中可以学到什么？”我说的确实是“我们”。在孩子犯的大多数错误中，我们都难辞其咎。孩子的很多错误是因为我们没有花时间训练并鼓励他们。我们常常激起孩子的反叛，而不是令人鼓舞的进步。我们要做勇于接受“不完美”的榜样，以便孩子从我们身上看到犯错误确实是一个学习的好机会。

孩子们在家庭会议和班会（见第8章和第9章）上会学到并练习如何把错误看作学习的机会。很多家庭发现，晚餐时间让每个人说出自己当天犯的一个错误，以及自己从中学到了什么，是个很有益的方法。有些老师每周在一次班会上（每天一次）找出时间让每个学生说出自己犯的错误，以及从中学到了什么。孩子们每天都需要看到犯错误的价值所在——并且在一种友善的环境下从错误中学习。

本书最重要的主题一你会反复看到的一个主题就是学会怎样把管教中所遭遇的挑战作为你学习的机会。然而，大人貧先需要改变自己对犯错误的任何负面观念，这样他们才能为鲁道夫.德雷克斯所说的“不完美”树立榜样。下面的“矫正错误的三个“R”，是树立“勇于不完美”榜样的一个绝佳的方法。

矫正错误的三个R

1.承认（Recognize)——“啊哈！我犯了一个错误！”

2.和好（Reconcile)----“我向你道歉。”

3.解决（Resolve)——“让我们一起来解决问题。”

当我们把犯错误看作一个学习机会而不是什么坏事时，为自己的错误承担责任就变得容易多了。如果我们把犯错误看成一件坏事，我们会倾向于觉得自己无能，感到灰心，并且可能会为自己辩解、推托、轻下判断或者好批评一-既对别人又对自己。另一方面，当把犯错误看作是一个学习机会的时候，承认错误就好像变成了一次让人兴奋的探索，“我想知道我能从中学到些什么”。自我原谅是“矫正错误的三个R”中第一个R(即承认）的一个重要因素。

你注意过当我们愿意道歉时，孩子是多么善于原谅我们吗？你曾经对孩子说过“对不起”吗？如果你说过，孩子是怎么回应的？我在世界各地讲演时多次问过这个问题，听众的回答都是一致的。当大人诚恳地道歉时，孩子们几乎总是会说：“没关系，妈妈（或爸爸，或老师）。”孩子可能在一分钟以前还对大人的不尊重行为感到生气和憎恶（而且很可能正是大人应得的），而一旦大人说一句“对不起”，孩子就彻底原谅了。

“矫正错误的三个R”中的前两个一一-承认与和好——为第三个R(解决问题）营造出一种积极的氛围。在充满敌意的气氛中试图解决问题绝对不会有好效果。

正像大多数成年人和孩子一样，即使我很明白应该怎么做，可有时却不一定能照着去做。作为一个人，我们很容易被情绪左右而失去正常的理智（倒退到“爬行动物大脑”的控制）。这时，我们会不假思索地做出反应，而不是深思熟虑的行为。我深深喜爱正面管教原则的一个原因就在于，不论我犯了多少错误，也不论我的错误造成了多少麻烦，我总是能回归到正面管教原则上来，从我的错误中学习，清理我造成的麻烦，而且能让事情变得比我犯错误以前更好。

因为我犯过那么多的错误，“矫正错误的三个R”就成了我最喜爱的概念之一。我自己就有一个“标志”性的案例。有一次，我对当时只有8岁的女儿说：“玛丽，你是一个被宠坏了的淘气鬼。”（这听上去像是和善、坚定、尊严和尊重吗？）

玛丽对“矫正错误的三个R”已经很熟悉了，她反驳我：“哼，待会儿你可别来说对不起。”

我完全出于反应回答道：“你不用担心，因为我肯定不会。”

玛丽跑回自己房间把门摔上了。我很快恢复到了理性大脑的状态，意识到自己的行为，并到她房间去道歉。她还在生气，没有准备好接受我的歉意。她手上捧着一本早期版本的《正面管教》，正忙着用一支大号的黑色记号笔在书上画着下划线。我从她的肩膀上看过去，看到她已经在书白上潦草地写了两个大字：“骗子”。

我离开她的房间时想：“哦，老天，说不定哪天就会有另外一本《我最亲爱的妈咪》畅销书上市。”我知道，我犯了一个大错误。

大约五分钟后，玛丽朝我走来，怯怯地抱住了我，说：“妈妈，对不起。”

我说：“宝贝儿，我也对不起你。事实上，当我说你是被宠坏了的淘气鬼时，我自己就是。我因为你管不住自己的行为而生气，可我自己也没管住我的行为，真的非常对不起。”

玛丽说：“没什么的，妈妈，我刚才的行为是像一个淘气鬼。”

我说：“呃，我知道是我的行为激怒了你，气得你那样做的。”

玛丽说："呃，我知道我做了什么。"

我一再看到这样的事情发生。当大人为自己的行为造成的冲突(而且，任何冲突都至少是在两个人之间发生的）承担起责任时，孩子们通常都愿意仿效大人作出的榜样，承担起自己的责任。当孩子们有承担责任的榜样时，他们就会学着承担责任。

几天之后，我无意中听见玛丽在电话中对她的朋友说："哦，黛比，你怎么这么蠢！"玛丽随即意识到自己说了什么，并且赶紧说："对不起，黛比。当我说你蠢时，意味着我蠢。"

玛丽真正吸收了"矫正错误的三个R"原则，并且懂得了犯错误其实是很好的学习机会。

8.要确保把爱的讯息传递给孩子

史密斯太太是个单亲妈妈，和女儿玛丽亚之间出了一个问题，打电话向我求助。史密斯太太担心玛丽亚也许吸食了毒品。她在玛丽亚的衣橱底下发现了一盒六罐装的啤酒。她拎着那六罐啤酒走到玛丽亚面前，问："这是什么？"

史密斯太太的声调清楚地表明，她并不是真的对自己问题的答案感兴趣。这只是一个为了诱使女儿招供并羞辱女儿而提出的圈套

①《我最亲爱的妈咪》：作者ChristinaCrawford(好莱鸣著名決员的女儿），1978年出版，书中讲述了她的童年、她和爱地的养母和酗酒的养父之间的故事。该书1981年被拍成电影，曾轰动一时。——译者注
问题。这种问题立即造成了疏远和敌意0

玛丽亚语带讥讽地回答："我觉得那看起来像是六罐装啤酒，妈妈。"

战斗升级了。史密斯太太说："别跟我耍花招，小姐。告诉我这是怎么回事。"

玛丽亚很无辜地说："妈妈，我不知道你在说什么！"

史密斯太太觉得该是收套的时候了："我在你的衣橱里发现了这六罐啤酒，小姐，你最好解释清楚。"

玛丽亚飞快地想了一下，说："噢，我都忘了这回事儿了。我帮

我一个朋友藏的。"

史密斯太太讽刺地说："噢，是啊！你以为我会相信吗？"

玛丽亚气愤地回答道："我才不在乎你信不信呢!"然后，跑回到了她自己的房间，并摔上了门。

我想帮助史密斯太太理解"爱的信息"这个关键，问她："为什么发现那些啤酒会让你生气？"

我能听出来她一定认为这个问题很愚蠢，因为她愤怒地同答道："因为我不希望她惹上麻烦。"

"为什么你不希望她惹上麻烦？"我又问。

我可以感觉到史密斯太太已经后悔打电话给我了，因为她完全恼怒了："因为我不想她毁了自己！"

由于她还是没有发觉她的关键信息，我再次追问："你为什么不想让她毁了自己？"

她终于醒悟了，大喊道："因为我爱她！"

最后一个问题就问得和缓了："你觉得她得到这一讯息了吗？"

当史密斯太太认识到自己完全没有把爱的信息传递给玛丽亚时，她感到了悔恨。

一个星期以后，史密斯太太打电话告诉我，她如何把“矫正错误的三个R”和“赢得合作的四个步骤”结合了起来。就在事情发生后的第二天晚上，当玛丽亚回家的时候，史密斯太太在门口问候了她，并且用一种爱的口吻问道：“玛丽亚，我们能谈谈吗？”

玛丽亚挑衅地回答道：“你要谈什么？”（重要的是要注意到，孩子需要一些时间才能听并且相信大人态度的变化。）

史密斯太太明白这一点。她没有对挑衅做出反应，而是走进玛丽亚的内心世界，并且揣度她的感受：“我肯定当昨天晚上我为那六罐啤酒向你大喊时，你可能觉得我一点都不关心你。”

玛丽亚觉得自己被深深地理解了，以至于开始哭了起来。她带着谴责用颤抖的声音说：“就是的。我觉得好像我除了让你烦恼以外什么都不是！只有我的朋友才真的关心我。”

史密斯太太说：“我能理解你为什么会那么想。当我带着我的恐惧和怒气走向你，而不是带着我的爱时，你怎么可能有别的感觉呢？”

玛丽亚明显缓和了自己挑衅的态度》妈妈慈爱的态度终于打动了她。史密斯太太一看到这一变化，便继续说：“我真的为昨天那样朝你发脾气抱歉。”

疏远和敌意已经转化为了亲密和信任。玛丽亚响应道：“没关系的，妈妈。我真的是帮一个朋友藏的。”

史密斯太太这时说道：“玛丽亚，我真的很爱你。有时候，我害怕你可能会做出伤害你自己的事。我被自己的担心吞没了，并且忘了告诉你那只是因为我爱你。”史密斯太太搂着玛丽亚，说：“你会再给我一次机会吗？我们能够带着对彼此的爱和关心，开始谈谈并一起解决问题吗？”

玛丽亚：“那当然，妈妈。我觉得这建议挺好，

史密斯太太告诉我，她们从那天晚上开始了家庭会议。她心里充满了感激，因为爱和合作气氛的形成彻底改变了她们母女之间的关系。

你一定已经注意到，这一章的例子所讲述的，都是关于大人的不良行为（由于知识和技巧的缺乏）怎样促成了孩子的不良行为。当大人改变自己的行为时，孩子也会随之改变。而且，在每一个例子里，当大人记住了要确保把爱的信息传递给孩子时，他们就不但能够取得积极的效果，而且还会体验到更多的快乐。

阿德勒的上述8个基本概念为我们提供了一个基础，有助于我们理解人类的行为，并形成实行正面管教所必需的态度和方法。这些方法将有助于我们学会正确的态度和技巧，以帮助孩子培养踏入社会时所需要的各种生活技能和良好品格。

回顾

正面管教工具

1.要“赢得”孩子，而不是凭你的力量“赢了”孩子。

2.为孩子提供发展和实践“七项重要的感知力和技能”的机会，以提高孩子的自我价值感。

3.不要“告诉”，要开始以一种引导孩子参与解决问题的方式向孩子“提问”。

4.使用“赢得合作的四个步骤”。

5.记住，你的言行背后的感觉要比你的言行本身更重要。

6.和孩子一起就需要做的家务以及做家务的计划作头脑风暴。

7.要避免娇纵，以让孩子培养对自我能力的信心。

8.教给孩子并实践“犯错误是学习的大好机会”。

9.教给孩子并实践“矫正错误的三个R”。

10.—定要把爱的信息传递给孩子。

问题

1.“赢得”孩子与“赢了”孩子之间的区别是什么？

2.什么是“赢得合作的四个步骤”？想想孩子让你觉得你受到了挑战的一个行为。在这种情况下，你应该怎样使用这些步骤？

3.你必须具备哪些重要态度才能有效地进行正面管教？

4.成为一个“社会人”是什么意思？

5.引导所有行为的首要目的是什么？

6.为什么孩子的行为和他们想要达到的首要目的常常背道而驰？

7.行为不当的孩子以其不当行为想告诉我们的是什么？

8.如果我们牢记孩子不良行为背后的信息，我们的行为将会有些什么变化？

9.什么是社会责任感？为什么让孩子培养社会责任感很重要？

10.阿德勒所说的平等是什么意思？

]1.为什么羞辱在正面管教中没有立足之地？

12.错误的目的是什么？

13.为什么勇于不完美很重要？

14.为什么教导孩子犯错误是学习的机会而不必为之羞愧，会是件很有价值的事情？

15.什么是“矫正错误的三个R”？请讨论。

16.什么是开启所有心灵大门的钥匙？请讲述一个你和孩子发生矛盾的具体事件，并设想如果你当时以传递爱的信息开始，情况会有什么不同。

# 第四章：重新看待不良行为

电影“克莱默夫妇”中有一幕场景让我印象很深刻：赛思朝爸爸愤怒地喊道，“我恨你！”

爸爸抱起赛思，把他扛回了他自己的房间，扔到床上，还他一声大喊：“我也恨你，你个小臭狗屎！”

这对父子真的相互仇恨么？当然不是。他们彼此深爱着对方。那这是怎么回事儿呢？

赛思因为爸爸忙于工作而顾不上理他，正感到受了伤害。爸爸必须赶在限期之前完成任务，可赛思偏偏把一杯饮料全洒在了他正在做的文件上，这让爸爸怒火冲天。他以充满着责难、羞辱和痛苦的言语来斥责赛思。这让赛思下意识地觉得自己无从归属、没有价值。因此，他对爸爸说“我恨你！”爸爸也以报复来回应，于是双方陷人了“报复循环”。在这一错误行为中，爸爸起到了相当重要的作用。他对此负有同等、甚至更多的责任。

责任感不等于责难或羞辱

当我们重新来看待不良行为，不再把责任感等同于责难或羞辱时，其结果对孩子和大人就都是令人鼓舞的。如果你把责任感看成是一种解放——某种基于你知道自己想改变就能改变的事情一而不是负疚，你就能做得更好。当你认识亨在你的孩子或学生的不良行为中你也有份时，你就能知道该怎样改变你的行为，进而帮助孩子改变他的行为。

什么是不良行为？

当你仔细观察时，你就会发现，所谓不良行为无非是缺乏知识(或意识）的行为、缺乏有效技能的行为，以及发展适宜性行为、因失望而产生的行为——或者因为一个偶然事件导致我们转向受“原始脑”操纵的行为（此时惟一的选择只有权力争夺或退却，而无法沟通）。成年人常常会和孩子一样缺乏知识、意识和技能，并且会像孩子一样陷入“原始脑”的操纵中。这正是大人和孩子之间的权力之争如此常见的原因所在——权力之争中，最起码要有两个人。而且，大人也往往和孩子一样失望。如果你把不良行为（你的，以及孩子的）看成是“因失望而产生的行为”、“缺乏技能的行为”、“爬行动物脑操纵的行为”或者“发展适应性行为”，你对不良行为是否就有了不同的认识？

大多数时候，小孩子做出的只是“与其年龄相称”的行为，而不是不良行为。许多父母和老师对人类行为以及儿童发展了解的不够，就把与孩子年龄相称的行为当成了不良行为。想到许多小孩子因为发展适应性行为而受到惩罚，就让人觉得实在痛心。例如，蹒跚学步的孩子因“淘气”而受到惩罚，而这个年龄的孩子的大脑还没有发育到能领会大人的要求的程度。他们的语言或社会技能还不能让他们表达出自己想要什么——尤其是当他们的要求对他们身边的大人来说似乎是不合情理、制造麻烦或不合适的时候。看到那些蹒珊学步的小宝宝受到“暂停”的惩罚，而他们还不具备理解因果关系的能力，真是让人心碎。

孩子们有多少次行为不当是因为他们累了、饿了？谁该为此负责呢？（通常，这是由于环境所限，因此更有理由同情孩子和你自己，而不是给孩子贴上不良行为的标签。）或许这是因为在建立曰常惯例时，孩子没有受到尊重。或许是因为大人没有意识到，强求会招致孩子的反叛和权力之争，而启发式提问（以及正面管教的其他方式）则能引发孩？1的合作。从承担责任的方面来考虑并且注重于解决问题（包括把犯错误看作学习的机会），而不是注重于不良行为或惩罚，就会非常令人振奋。

听上去好像我是在主张父母和老师对孩子的发展适应性行为完全放任不管，哪怕那些行为不能为社会所接受（通常被称为不良行为）。我说的不是这个意思。我的意思是，父母和老师都是成年人。既然我们要孩子学会控制自己的行为，我们就应该学会控制我们自己的行为。有了这种意识，我们就能够成为对自己的行为负责的人，并且将我们的行为转变成鼓励孩子的行为改进，并且又不损伤孩子的自我价值感。我们就能够自己先“暂停”以梳理一下自己的情绪，直到我们能够深思熟虑而不是不假思考地对孩子作出反应的时候。我要建议的是，我们应该对不良行为承担至少与孩子同等的责任，并且要学会使用鼓励性的、有

长期效果的方法，因为这些方法符合第1章提到的“有效管教的四个标准”的所有要求。

我们对自己以及孩子的行为了解得越多，我们作为父母和老师就能更有效。一个良好的开端就是走进孩子的内心世界，对孩子因失望而做出的行为有更多的了解。

正如鲁道夫.德雷克斯反复说过的那样，“一个行为不当的孩子，是一个丧失信心的孩子”。德雷克斯发现，当孩子们丧失信心时，他们会为自己选择四个不恰当或者错误的目的。之所以称为错误目的，是因为这些目的建立在该怎样获得归属感和价值感的错误观念之上。

当鲁道夫.德雷克斯解释这四个错误目的时，人们常常会问：“你怎么能老把孩子往这些框子里放呢？”德雷克斯就会回答：“不是我老把孩子往这些框子里放，而是我老是在那里找到他们。”

四个错误观念和错误行为目的

1.寻求过度关注-——错误观念：只有在得到你的关注时，我才有归属感。

2.寻求权力——错误观念：只有当我说了算或至少不能由你对我发号施令时，我才有归属感。

3.报复——错误观念：我得不到归属，但我至少能让你同样受到伤害。

4.自暴自弃——错误观念：不可能有所归属。我放弃。

所有人的首要行为目的都是归属感和价值感。孩子们（以及很多大人）之所以会在上述四个错误目的中选择一个或几个，是因为他们相信：

.寻求过度关注或寻求权力有助于他们获得归属感和价值感；

.报复会使他们在没有能获得归属感和价值感的经历中受到的伤害得到补偿；

.放弃是他们的惟一选择，因为他们真的相信自己不够格。

孩子们意识不到自己的错误观念。如果你问孩子为什么要做出不良行为，他们会说不知道，或者会给出一些其他借口。稍后，我会解释，在不让孩子感到羞辱或威胁的情况下，怎样用目的揭示法来帮助孩子知道自己的错误目的。

每个人都想得到关注，这没有什么错。问题出现在孩子想要过

错误目的表

孩子的

目的：如果家长或老师的感觉是：而且想采取的行动是：如果孩子的回应是：孩子行为背后的倌念是：家长或老师主动的、鼓励性的回应，包栝：

寻求心烦；提醒；暂停片刻，但很惟有得到特别关通过让孩子参与一个有用的任务，转移孩子的

过度关注恼怒；哄劝；快又回到老样注或特别服务行为。“我爱你，而且……”（例如：我在乎你，

(操纵别人着急；替孩子做子，或换成另一时，我才有归属等会儿会花时间陪你。）

为自己奔愧疚，他自己已种打扰人的行感。惟有让你们安排特别时光，建立日常惯例。花时间训练孩

忙或得到经会做的为。为我团团转时，子。召开家庭会议或班会。默默地爱抚孩子。

特殊服务）事情。我才是重要的。设定些无言的暗号。

应战；变本加厉；屈从而内心不服；

看家长或老师生气而觉得自己赢了；

消极对抗。惟有当我来主承认你不能强迫孩子，并请求孩子帮助。既不

被激怒；投降；导或控制，或证要开战也不要投降，而是撤离冲突，让自己冷

寻求权力

(我说了算）受到了挑心想“你休明没有谁能主静下来。坚定而和善。不说，只做。决定你该

战》想逃脱”或导得了我的时做什么。让日常惯例说了算。培养相互的尊

受到了威“瞧我怎么候，我才有归属重。给予有限度的选择。在设立一些合理的

胁《收拾你”；感。限制时得到孩子的帮助。坚持到底。鼓励。

被击败；希望自己正确。“你制服不了我。”引导孩子把权力用在积极的方面。召开家庭会议或班会。

JL&螂烊——會涑中满！！K-M车斧多臭4i

孩子的

目的：如果家长

或老师的感觉是：而且想采取的行动是：如果孩子的回应是：孩子行为背后的倌念是：家长或老师主动的、鼓励性的回应，包括：

报复

(以牙还牙）伤害；

失望；

难以置信；憎恶。反击；

以牙还牙；心想“你怎么能这样对我?”反击；

伤害别人；

毁坏东西；

以牙还牙；

行为升级，或换另一种武器。我没有归属感，受到伤害就要以牙还牙。我反正没人疼爱。处理受伤的感觉:“你的行为告诉我，你一定觉得受到了伤害。能和我谈谈吗?”

避免惩罚和还击。反射式倾听。

做出弥补。鼓励其长处。

召开家庭会议或班会。

自暴自弃

(放弃，且不愿别人介人）绝望；

无望；

无助；

无能为力。放弃；

替孩子做；

过度帮助。更加退避；

消极；

毫无改进；

毫无响应。我不相信我能有所归属，我要让别人知道不能对我寄予任何希望。我无助且无能；既然我怎么都做不好，努力也没用。表达对孩子的信任。小步前进。停止批评。鼓励任何一点点的积极努力。关注孩子的优点。不要怜悯。不要放弃。设置成功的机会。教给孩子技能，示范该怎么做。真心喜欢这孩子。以孩子的兴趣为基础。鼓励，鼓励，鼓励。召开家庭会议或班会。

度关注的时候。换句话说就是，他们用一种令人烦恼而不是有用的方式来寻求归属感。这种行为之所以令人烦恼，是因为它来自于孩子潜意识中的错误观念——“只有在得到你的关注时，我才有归属感。”这种孩子没有意识到的错误观念，使得孩子寻求过度关注的行为更增加了大人认为孩子是在令人烦恼地强求关注的感觉。引导孩子用建设性的方式来获得关注，对于寻求过度关注的孩子来说将是令人鼓舞的。这会让孩子们体验到他们所寻求的归属感，并且同时让他们学会怎样以一种更有建设性的行为来获得归属感。

如果学生正在纠缠你，你可以给他们一项任务（比如让他们收作业、点名叫举手的孩子或者做个任务监督员）》有个4岁女孩在妈妈打电话时频频打岔，妈妈于是想出一个办法转移了这种令人烦恼的打扰。电话响起来以后，她先请对方稍等一下，然后把自己的手表递给女儿说：“看见这根秒针了吗？你瞧着它转，等它转上整整三圈的时候，妈妈就打完电话了。”

这个小女孩专注地看着秒针转，偶尔瞟妈妈一眼。妈妈不到三分钟就打完了电话，女儿这时说道：“妈妈，你还有时间呢，你还有时间呢。”

每个人都想要权力。权力不是个坏东西，取决于你怎么使用。当孩子抱有只有自己说了算才有所归属的错误观念（当然是潜意识的）时，他们对权力的运用在别人看起来就像不良行为。当孩子们以这种对权力的误解为基础而形成错误目的时，他们就学不会以有用的方式运用自己的权力，因此需要我们引导孩子以有益于社会的方式来使用自己的权力。

当老师或家长们发现自己与一个孩子陷入了“权力之争”时，最有效的做法是立即退出争斗，并要承认所发生的事情：“我觉得咱俩陷人了权力之争。我可以看出来我的所做行为也加剧了这个问题。我猜你觉得自己受到了压制。我不想这样，但我确实需要你的帮助。让我们都冷静一会儿，然后再看看怎样用一种彼此尊重的方式来解决这个问题。”

正如“克莱默夫妇”中的爸爸一样，当我们感到受了伤害时，就会自然反击。这似乎是人类的天性，也正是报复循环如此普遍的原因。我们又要说，具有讽刺意味的是，大人要求孩子控制他们的行为，而大人却难以控制得住自己的行为。然而，控制你自己的行为对于打破报复循环来说是重要的。在你觉得自己受到了伤害时，要注意不能反击，而应该表示理解孩子的感受：“你现在一定觉得受到了很大的伤害。我能理解。要是换成我，我可能也会有那种感觉。”对孩子的感受表示理解，是消除报复循环的一种非常有效的方法，但是还需要紧跟着解决问题：“当我们都觉得好受些以后，为什么不一起来谈谈这个问题呢。”

重要的是要注意到，可能并不是你伤害了孩子一-或者是在你想帮助孩子而不是伤害孩子的时候，孩子

感到受了伤害。同样重要的是，要知道惩罚（即使被拙劣地伪装成“逻辑后果”）只能使报复循环永无休止。

那些以自暴自弃为错误目的（因为对自己能力的错误认识）的孩子们在白天可能不会给你带来什么麻烦，可是当夜深人静你有时间去思考的时候，你也许会辗转难眠-一这孩子怎么好像在自暴自弃啊。不像有些孩子说“我不会”是为了引起你的关注，自暴自弃的孩子真的相信他们不会。有了对孩子的错误观念的了解，你可以对寻求过度关注的孩子说：“宝宝，我相信你会想出办法来。”然而，对于以自暴自弃为错误目的的孩子，你需要花时间向他们一小步一小步地做示范。不能一下子做所有的步骤。你要是做的太多可能会让他们觉得自己无能。例如，你可以这么说：“我来画这半个圆，你画另一半”。或者，“我让你看我怎么系这只鞋带，然后请把你学会的做给我看，如果需要帮助就告诉我。”

为什么识别出孩子的错误目的很重要呢？因为了解孩子的错误目的（和错误观念）有助于你采取最有效的行动，来帮助孩子达到他们的真正目的.获得归属感和价值感。

要识别孩子行为目的背后的错误观念及其错误目的绝非易事，因为孩子可能以同样的行为来达到四个错误目的中的任何一个。例如，孩子可能以不做家庭作业来获取关注（“嘿，看看我，你看我”），来显示权力（“你制服不了我”），来寻求报复（“你觉得我的成绩比我更重要，这让我很伤心，所以我也要让你伤心”），来表示自己无能为力的感觉（“我真的不会”）。理解孩子的目的非常重要，因为对于不同的目的，有效的干预和鼓励方式是不一样的。

请注意“鼓励”这个词。这很重要，因为一个行为不当的孩子就是一个丧失了信心的孩子。这种信心的丧失来自于其失望的信念，以及没有归属感和自我价值感。这种信念是以事实为依据，还是以孩子的感受为依据并不重要。孩子们的行为是以自己认为真实的东西为基础，而不是以事实为基础的。

帮助识别错误目的和观念的线索

有两条线索可以帮助我们识别孩子的错误目的。

第一条线索

大人对孩子行为的情感反应。初看起来这好像很奇怪。你可能会疑惑自己的感觉怎么就能让你知道孩子的错误目的。如果你留心体会自己的感觉，就会发现其中的奥秘。

当面对四种错误目的的行为时，大人体验到的最初感觉如下(见第60-61页“错误目的表”中第二列）：如果你的感受是恼怒、着急、内疚或烦恼，孩子的目的很可能是寻求过度关注。如果你觉得受到了威胁（你也和孩子一样想要主导一切）、受到了挑战、被激怒或被击败了，孩子的目的很可能是寻求权力。如果你以权力回应，就会陷入权力之争。如果你感觉受到了伤害（你那么努力地想做个好父母或者好老师，这孩子怎么能这么对你？）、感到失望、难以置信或者憎恶，孩子的目的很可能是报复。如果你觉得很无能为力(我到底怎样才能走进这孩子的内心，帮孩子鼓起劲头来啊？）、绝望、无望或无助，孩子的目的很可能是自暴自弃。如果任由自己的感觉支配你，你也就和孩子一样会放弃。

当被问到对孩子行为的情感反应时，很多成年人的回答都是愤怒和沮丧，这两种情绪都是对最初感觉的第二回应。这是有原因的。受到了威胁、伤害或感到无能为力，都会让人有非常无助的感觉，以致于我们会很快用愤怒作为第二回应把它们掩盖起来。愤怒至少让我们有一种虚假的力量感——我们可以做些事情，尽管这个“事情”只是怒吼、咆哮或者对孩子的猛烈攻击。沮丧和愤怒都是对造成了我们的最初感觉的无法控制的局势的第二回应。如果你用愤怒来掩盖自己最初的感觉，而不是去理解孩子的感受，你很可能会陷人报复循环之中。

你应该问一问自己：“我愤怒和沮丧的背后是什么呢？我觉得受到伤害了？被击败了？受到威胁了？感到害怕了？”对照一下“错误目的表”中第二栏列出的感觉，看你符合哪一条。许多父母和老师说，他们把这张表作为一项很有用的参照贴在桌子或冰箱上。这张表能帮助他们记住大多数行为的根本原因，从而在出现问题的时候更能有效地帮助孩子。’

第二条线索

当你要求孩子停止其行为时，孩子的反应（第60-61页“错误目的表”第四栏）。

寻求过度关注：孩子会停下来一会儿，但通常不久就重新开始原来的行为，或能够引起你的关注的其他行为。

寻求权力：孩子继续其不良行为，并且可能对你的要求进行言语顶撞，或者消极抵抗。这通常会升级为你和孩子之间的权力之争。

报复：孩子以一些破坏性的行为或伤害你的话来反击你。这常常会升级为你和孩子之间的报复循环。

自暴自弃：孩子往往很消极，希望你快点放弃努力，别再打扰他。有时候，这样的孩子会把这种感觉“以行动表达出来”（或许会成为经常在班上闹笑话的人）来掩盖他们在学业上的不胜任感。

这些线索能帮助我们“解码”，让我们知道孩子的行为真正想要说的是什么。即使我们知道了这些线索，事情仍然没有那么容易。因为当我们面对一个做出不良行为的孩子时，我们太容易以愤怒和沮丧的第二反应来回应（这很正常），而不是停下来想一想：这孩子到底想要告诉我什么呢？

在“正面管教研讨班”上，我们有一个名为“蛮荒世界”的体验活动，这是根据约翰.泰勒《心连心》中的一项活动改编而成的。在这项活动中，一些成年人站在椅子上，另一些成年人扮演孩子的角色，仰脸望着他们说：“我是一个孩子，我只想有所归属。”我们要求“成人”假设这些“孩子”行为不当，并以惩罚性的、让人泄气的话来回答，比如“别再打扰我了，你没看见我正忙着嘛？你为什么就不能像你哥哥那样呢？你怎么就这么自私呢？你干嘛不去收拾你的屋子或做你的作业去？我得说多少遍啊？”

之后，我们会问扮演“成年人”和“孩子”的每个人当时的感受，当时心里想的是什么，以及做了什么决定。这是一种情感体验。我们一般不会让人体验这种经历，除非没有其他办法能更有效地帮助成年人看到、听到和体验到对孩子的行为进行直接反应——而不是“解码”并了解孩子真正的需要——所造成的即时影响和长期的影响。

在此之后，我们会问：“你从这个活动中学到了什么？”小组成员都认为自己学到了很多，其中最重要的收获，就是理解了一个行为不当的孩子其实是在说：“我是一个孩子，我只是想有所归属。”当我们不理解孩子行为背后的错误观念和目的时，我们只是对孩子的行为作出反应，而没有对其行为背后的观念作出反应。

一旦大人真正懂得了一个行为不当的孩子是一个丧失信心的孩子，他们就会乐意去想办法鼓励孩子。鼓励是改变孩子行为最有效的方法。一个受到鼓舞的孩子不需要行为不当。

JohnTaylor,也是一名教育工作者，曾经和作者一起主持家长教师研讨会。他的著作《心连心》《PersontoPerson》）是一本指导学校心理辅导、家长教育工作的书，1984年出版。__译者注

重复一下：一个受到鼓舞的孩子不需要行为不当。这是父母和老师们最难以理解的一个概念。我们太习惯于用惩罚、说教以及其他形式的责难、羞辱和痛苦来促使孩子做得更好了。

最近，我接到一位好朋友的电话。她的情绪非常低落，她在养育自己的十一个孩子的过程中始终相信，激励孩子们做得更好的方法就是当孩子做了错事或做得不够好时，就要先羞辱他们。她现在正在设法消除几个孩子的自卑感和对她的强烈不满。

鼓励并不像很多人相信的那样，是对不良行为的奖励。不是的。鼓励会消除孩子对不良行为的需要。

对每一种错误目的的有效鼓励方式

对某个行为问题从来不会只有一种解决办法。在父母和老师学习小组中，我们会请参与者做头脑风

暴，根据本书中的原理，提出几个可行性建议。那些需要帮助的父母和老师可以从其中选出最适合自己的建议。

许多问题能在家庭会议和班会上得到最好的解决，因为孩子在学习解决问题的过程中，就会逐渐产生归属感和价值感。然而，当你希望或者需要立即采取行动的时候，本书中也有很多可供选择的工具和技巧。下面是如何有效回应每一种错误目的的指导原则，后面的章节中会进一步详细地讨论。在这里先列出一个概要，以强调对每一种错误目的造成的行为或问题有许多种不同的解决方法可供选择。

在读完整本书并且理解了正面管教的概念之后，你也许需要这个概要作为一个提醒。正如我们在前几章讨论过的那样，只有抱着鼓励、理解和相互尊重的态度，这些方法才能有效。

寻求过度关注

记住，每个人都需要关注。但过度关注并不是对孩子的鼓励。

.把孩子引向建设性的行为。在教室里，给他们分派一项能给他们积极关注的任务；在家里，给孩子一项对大人有帮助的任务，比如给孩子一个秒表，你打电话时让孩子替你计时。

.做孩子意料不到的事情。（一个满怀的拥抱常常很有效。）

.设定特别时光的时间表，定期陪孩子。在学校里，偶尔陪一个孩子几分钟就足够了。

.用会意的一笑让孩子明白你不会被纠缠于此，然后说：“我期待着六点钟的特别时光，

.约定一些无言的信号：把手放在胸U上表示“我爱你”，用手捂住耳朵表示等孩子不哼唧了你就会听她说话。

.避免给孩子特别的服侍。

.给予孩子安慰，表达你对他的信任。（“我爱你，我知道你会自己处理好的。”）

.不要管孩子的行为，要以关切的方式把手放在孩子肩膀上，继续你和孩子的对话。（不管孩子的行为，而不是不管孩子。）

.在大家都愉快的时候，花时间训练孩子，用角色扮演来向孩子演示其他行为方式，比如使用语言而不是哼哼唧唧。

.闭上嘴，采取行动。比如，停止哄劝，从沙发里站起来，拉住孩子的手，把她带到洗漱间去刷牙。你不妨挠挠她的胳肢窝，既保持你的态度坚定，又增添点儿乐趣。

.说出你的爱和关怀。

寻求权力

记住，权力不是什么坏东西。我们可以建设性地使用权力，而不是破坏性地使用它。

.从权力之争中退出来，让双方都有时间冷静，然后再按照下面的一项或几项去做。

.承认你不能强迫孩子做任何事情，并请孩子帮助你一起找到

对彼此都有用的解决方案。

.用“赢得合作的四个步骤”（见第2章）。

.随后开个一对一地解决问题的小会。

.引导孩子建设性地使用他们的权力。

.让孩子参与问题的解决。

.决定你自己要做什么，而不是试图让孩子做什么。（“等大家都准备好以后，我会继续讲课。”“我会洗放在洗衣篮里的衣服，但不会洗扔在地上的衣服。”“我现在把车开到路边停下来，直到你们不再打架。”）重要的是，你的这些行为都必须是和善而坚定的。闭紧你的嘴——避免提醒和说教——会尤其有效。

.设定特别时光的时间表，定期陪孩子。在学校里，老师可以偶尔陪孩子。

.让孩子参与建立日常惯例，然后让惯例说了算。

.提供有限制的选择。

.让孩子把他们的问题放到家庭会议或班会的议程上。

.说出你的爱和关怀。

报复

记住，孩子会以寻求报复（这使他们有一种控制感）来掩盖受到伤害的感觉（使他们觉得软弱无力）。

.不要还击，要从报复循环中退出来。

.保持友善的态度，等待孩子冷静下来。

.猜测孩子因为什么受到了伤害，要表达出同情，表达出你对孩子受到伤害的感觉的理解。

.坦诚地告诉孩子你的感受：我对于_觉得_，

因为_，我希望_。

.反射式倾听：通过将你听到的反射回去，以走进孩子的内心世界：“看来你很伤心。”反射式倾听可以包括启发式提问：“你能多告诉我一些吗？后来发生了什么？这件事带给你的感受是什么？”关

键是你要理解孩子的观点，而不是要告诉孩子你的观点。

.如果是你造成了对孩子的伤害，请用“矫正错误的三个R”(见第2章）。

.用“赢得合作的四个步骤”（见第2章）。

.让孩子和你一对一地讨论问题的解决办法。

.表达你的关切，鼓励孩子。

.设定特别时光的时间表，定期陪孩子。在学校里老师可以是偶尔陪孩子。

.用语言表达你的爱和关怀。

自暴自弃

记住，孩子不是能力不足；但是在他们放弃这种错误观念之前，他们会继续表现得无能为力。

.花时间训练孩子，把事情细分到能让孩子体验到成功的足够简单的基本步骤。

.向孩子演示他能够照着做的小步骤。“我来画这一半圆，你画另一半。”

.安排一些小的成功。找出孩子能够做得到的任何事情，给他们提供大量的机会显示他们在这些方面的技能。

.肯定孩子的任何积极努力，不论多么微小。

.放弃你对孩子的任何完美主义的期待。

.关注孩子的优点。

.不要放弃。

.定期安排特别时光陪孩子。

.在课堂上鼓励孩子选择一个伙伴或同龄的“小老师”来帮助

他们。

.用语言表达你的爱和关怀。

为了强调说明同一个行为可能代表着所有四种错误目的，我们现在回到不做家庭作业的例子。

如果孩子的目的是寻求过度关注，你会觉得烦恼。当你要孩子去做作业时，他们会做一小会儿。要帮助这些孩子，你可以干脆不管他们没有完成的作业，而对他们合作的事情表示赞赏。这会让他们明白，不做作业不是一个得到关注的好办法。你可以让他们自己选择想什么时候做作业-一是现在还是放学以后。他们一完成作业，你可以通过要求他们帮你做些事情，来把他们的行为转到其他事情上。或者，你可以告诉孩子，每当你看见他们没有在做作业时，都会朝他们眨眨眼，给一个微笑。在你已经用过了目的揭示法（见73页）之后和孩子做出这种安排，会极其有效。眨眼睛和微笑看上去好像会强化他们为寻求关注所做的努力，但实际上这样做有助于孩子感受到归属感和价值感，这样，他们很快就会觉得不再需要用不做作业来寻求关注了。你也可以让孩子体验不做作业的后果，然后问一些启发式的问题：“发生什么事了？你对结果有什么感受？你从中学到了什么？你希望事情怎样发展？你怎么做才能得到你想要的结果？”

如果孩子的目的是寻求权力，你会觉得你的权力受到了威胁或者你被孩子击败了，并且想向孩子们表明你能够让他们按你的要求去做。当你告诉这些孩子去做作业时，他们可能会说“不做”，或者是消极地不理踩你。如果你想通过惩罚来达到你的目的，孩子可能会更强势，以证明“你制服不了我”。或者，他们可能转向以报复为目的（成为输家会让人感到受到了伤害）。帮助这些孩子的方法是退出权力之争，

寻求权力的孩子有时候会被追逐权力的大人激发起来。大人有责任改变这种气氛。当你在互相理解并让孩子参与决策的基础上真正想要相互尊重和合作时，孩子会感受到你的变化。当他们相信这一变化时（这会需要一些时间），就更有可能合作。

在跟孩子就解决问题的方法进行一对一的讨论时，你要承认你也参与了权力之争。要声明你确实愿意改变你和孩子的关系，愿意以相互尊重和理解的态度开始解决问题。要告诉孩子，当她感到你在试图压服或控制她时，要立即告诉你，你愿意得到她的这种帮助6告诉孩子你愿意和她一起找到你们两个都满意的解决方案。记住，孩子更愿意遵守他们自己参与制订的解决方案。

家庭会议和班会是解决权力问题的有效方式。愿意掌握权力的孩子常常具有好的领导素质。你可以让孩子知道你很欣赏这些素质，并且邀请孩子协助你做一些领导性的工作。比如，我们让学校的心理辅导员培训一部分学生成为同伴辅导员（见附录2)，帮助那些因行为问题被叫到办公室来的学生。

对那些没有完成作业的孩子，老师打个低分就行了。重要的是保持一种和善而坚定的态度，而不是强权态度。你可以随后伴以启发式提问（如上面所述），帮助孩子明白，她对于发生在自己身上的事情有权控制，而且如果她想改变的话，她也有权力改变。

如果孩子的目的是报复，你可能会感到受了伤害或感到憎恶。你无法理解，做为一个父母或老师，你费了那么大的劲，孩子们为什么不肯做作业。当你告诉这些孩子去做作业时，他可能会说一些很伤人的话，比如“我恨你”，或者他可能会做一些破坏性的事情，比如把自己的作业本撕掉，

要帮助这些孩子，就不能还击。要表达出你对她受伤的感觉的理解。要友善地说：“我看得出来你很烦，所以现在咱们不说这件事，但我希望等一会儿能和你谈谈。”在一段冷静期之后，你就可以用“赢得合作的四个步骤”，或者忽略这一问题而和孩子分享某项特别的兴趣（见第7章）。你可以采用目的揭示法找出让孩子伤痛的根源。

如果孩子的行为目的是自暴自弃，你可能会对自己帮助孩子的能力感到不足。当你要求她做作业时，她看上去会很沮丧，并且希望你很快就走开。（这是自暴自弃和寻求过度关注之间的一个重要区别。一个寻求过度关注的孩子也会表现得无能为力，但当你关注他时，他会振作起来。而一个相信自己无能的孩子却希望你别去打扰她。）

要帮助这样的孩子，就要确信她知道该怎么做作业。要花时间训练孩子，不要觉得你已经解释过好多遍，就以为她应该懂了。孩子不做作业是为了获取关注还是因为自暴自弃，二者的区别在于，前者其实知道怎么做作业，她不过是想支使你围着她转，因为她错误地认为除非你关注着她，否则她就没有归属；而后者则是失望，因为她确实不认为自己会做，而且不希望你关注她。由于抱有这两种目的的孩子行为很相像，因此你一定要擦亮眼睛，看清孩子是想让你围着她转，还是更愿意你离她远点儿。

还有一个做法是，问问孩子是愿意你帮助她，还是愿意选一个同学来帮助她。或者，你可以试着找出不会让她感到自己无能为力的难度水平的作业，并且让她做这个难度水平的作业；要确保你的安排能让孩子成功。

不要放弃。这种孩子可能会为了把你打发走而做一些作业。不管是什么原因，如果她做了点作业，就会有些成就感并受到鼓励。陪这种孩子一起享受特别时光，是非常重要的。

目的揭示法

由于孩子不知道自己的错误目的，目的揭示法是帮助孩子意识到自己的错误观念的一种方法。

目的揭示可以由老师、心理辅导员或受过训练的父母教育工作者来进行。在整个过程中，重要的是要客观而友善。要让父母对自己的孩子客观几乎是不可能的，所以目的揭示法可能对他们没有用处。

由于客观和友善很重要，因此，在发生冲突时不应使用目的揭示法。你在学习使用这一方法时，最好和孩子单独进行。训练有素的人通常在小组中或观众面前做目的揭示。阿德勒和德雷克斯就以在观众面前对一个孩子做目的揭示而闻名，这会使所有的人，包括那个孩子，都能从中获益。然而，我建议，当你对孩子们做目的揭示时，要在双方心情平静的时候私下里进行。

首先，要问孩子是否知道自己为什么会做出某种行为。你应该具体说出孩子的行为，比如，“玛丽，你知道自己为什么要在教室里四处走动吗？你本来应该坐在座位上的。”

孩子们通常会说：“我不知道。”从有意识的角度来说，他们的确不知道。目的揭示法会帮助他们理解发生了什么事。即使他们给出了某种原因，那也不是真正的原因。

如果他们给出一个理由，你就说：“我有一些其他想法。你可不可以让我来猜猜看？你可以告诉我猜得对不对，

如果孩子说自己不知道原因，就像上面那样问她可否让你来猜。如果你的态度客观而友善，孩子就会

被激起兴趣来让你猜。然后，你就可以用德雷克斯所说的“会不会是……”的句式来问问题，要等着孩子对每一个问题作出回答。

.“你之所以在教室里四处走动，会不会是想要得到我的关注，并且让我为你忙活？”（寻求过度关注）

.“你之所以在教室里四处走动，会不会是想向我显示，你想怎么做就能怎么做？”（寻求权力）

.“你之所以在教室里四处走动，会不会是你因为觉得受到了伤害，并且想要跟我或者别人扯平？”（报复）

.“你之所以在教室里四处走动，会不会是因为你觉得自己不可能做出来，所以你根本试都不想试?”（自暴自弃）

有两种反应会让你知道自己是否猜对了，以及孩子是否知道了自己的目的。第一种是认同反映。这是指孩子会不由自主地微微一笑，哪怕他同时回答“不对”。如果孩子的回答是“不对”，也没有认同反映，就继续问下一个问题。然而，孩子们的认同反映（在说“不对”的同时微笑）会告诉你，你猜对了。另一种反应是简单地回答“是”。一旦你得到一个认同反映或者肯定回答，就不需要再问下一个问题了。然后，你可以和孩子一起讨论获得归属感和价值感的其他方式。如果孩子的目的是寻求关注，你要向孩子解释，每个人都想要得到关注。然后，将孩子引导向以建设性的方式来寻求关注。例如，“你可以帮我为你想出一些办法，并且是对别人也有帮助的办法。”

你也可以同意关注她的行为，并且让她知道，你会以眨眼睛和微笑来让她知道她得到了约定次数的关注。这可以是你俩之间的一个小秘密。对很多人来说，这看上去是在奖赏不当行为。实际上，这是德雷克斯所说的“朝汤里吐口水”。一旦意识到了，就没有多少胃口了。

如果孩子的目的是寻求权力，你要承认你没有办法强迫她改变行为。然后，请她帮助你设计一个互相尊重与合作的方案：“你是对的。我强迫不了你。我们怎样才能以相互尊重的方式来使用各自的权力解决这一问题呢?”请求帮助是一句非常重要的话，这句话能够引导大人和孩子双方由权力之争转向用权力作贡献。

如果孩？的目的是报复，你可以表达出你对于理解你或者别人怎么伤害了她的兴趣：“对不起，我没意识到我伤害了你。你能原谅我吗？”或者，“那种情形让你受到了伤害，我很难过。如果是发生在我身上，我可能也会有同样的感觉。”充满关切地倾听，而不要评判，是最能鼓励这种孩子的方法。不要辨解、解释或试图改变孩子的看法。反射式倾听会有帮助。在孩子觉得自己被理解之后，可能会更愿意听你的看法，并和你一起解决问题。

如果孩子的目的是自暴自弃，就要安慰孩子，告诉她你理解她的感受，因为你自己也有灰心丧气的时候。然后，要表达出你对孩子能力的信心，并且制定一个能确保孩子成功的分步骤的小计划。“我知道你不相信你能；但我知道你能；而且我愿意尽我一切所能帮助你成功。”

目的揭示法可以成为你识别孩子错误目的的第三条线索。在德雷克斯和一个孩子谈话的短片中，看上去德雷克斯已经确定了孩子的目的是寻求权力。他不断地通过用各种方式问“会不会是……”的问题，希望能得到一个认同反映，但他得到的始终是否认的反应，而且没有认同反映。最后，德雷克斯改问报复的问题，孩子终于承

认是他父母的所作所为让他感到受了伤害。

老师可以用目的揭示法来加深对孩子的理解，并表达对孩子的兴趣。一旦你知道了孩子的目的，你就能够以此为基础来展开讨论并解决问题。

失望行为的不同表现

孩子并不是必然从寻示关注开始，并依次过度到自暴自弃。那些更被动的孩子，如果受到无情的对待

或因为其他原因而相信自己缺乏归属感和价值感，就有可能直接自暴自弃。

那些选择了寻求权力而又十分倔强的孩子可能永远不会陷入自暴自弃，但他们常常被那些坚持要赢得权力之争的大人迫使进入报复循环。

史密斯太太在小组学习上告诉我们，她为什么对了解“四种错误的行为目的”及其纠正方法是那么的充满感激。她的大儿子赛思是个让她头疼的孩子，这个孩子常常做些伤害性或破坏性的事情，正如下面的例子中那样。

有一天，史密斯全家（史密斯夫妇、赛思、他的弟弟斯科特以及小妹妹玛丽亚）一起出去看房子。赛思和斯科特不停地抱怨多么无聊，以及天气有多热。他俩一直要求回家。2岁的玛丽亚很惬意，累了就在妈妈腿上打个盹儿。

史密斯夫妇第二天还要出去看房子，但为了让赛思和斯科特舒服点，决定把他们留在邻居家里。那天天气很好，他们已经足够大了，完全可以和周围的朋友一起玩。因为玛丽亚前一天没有什么麻烦，而且也还太小，没法在邻居家玩儿，夫妇俩决定把她带在身边。当他们准备出发的时候，赛思说他也想去。史密斯太太提醒赛思，昨天他怎样无聊得难受、热得难受，想让他相信留在家里会更开心。赛思坚持要去。史密斯太太对自己的决定很坚定，甚至各给了赛思和斯科特两角五分钱去买棒冰（行贿）。赛思仍然不满意，但史密斯

夫妇留下他就走了。

等他们回到家的时候，史密斯太太惊愕地发现，赛思用刀把玛丽亚的高脚餐椅上的塑胶垫给划得破破烂烂的。史密斯太太的第一个反应是非常伤心，心想：“他怎么能做这种事？’’愤怒很快就盖过了她的伤痛，她打了赛思，并把他关进他自己的房间。

这件事情发生时，史密斯太太正在参加一个父母学习小组，每天写日记，以记录一些她准备拿到小组上讨论的事情。当她一开始写日记时，她已经能足够客观地从赛思的立场来看问题了，并且理解到了赛思的错误目的是报复。她就像下面这样运用了“赢得合作的四个步骤”（见第2章）：

史密斯太太走进赛思的房间，问道：“你是不是觉得我们带玛丽亚去却不带你，是因为我们爱她胜过爱你？”

赛思含着眼泪回答：“是。”

史密斯太太说：“我能理解你怎么会那么想。我肯定那不会让你感觉很好。”赛思开始哭了起来。

史密斯太太搂住他，等他不哭了，又接着说道：“我想，我能理解你的感受。我13岁那年，我妈妈带着我16岁的姐姐去了纽约.我也想去，但她们说我太小了。我不相信。我真的觉得是因为我妈妈爱我姐姐胜过爱我。”赛思充满了同情。史密斯太太问他：“你想知道我为什么把你留在家里吗?”赛思点点头。史密斯太太告诉他，“咋天你那么热、那么无聊，让我真替你难过。看你那么遭罪，我们看房子也觉得很没趣。我真的觉得如果你留在家里和你的朋友一起玩就不会觉得无聊，这样我们大家都会更开心。你能理解为什么我觉得是为了你好吗？”

赛思说：“也许吧。”

史密斯太太接着说：我知道为什么你会觉得我们更爱玛丽亚，因为我们带她去了而没有带你，但并不是你想的那样。我非常爱你。我本来也想把玛丽亚留在家里的，但我知道她不能像你那样出去和朋友一起玩。”

史密斯太太继续搂了赛思一会儿，然后问道：“你觉得我们该怎

么修理高脚餐椅？”

赛思热切地回答：“我能修好。”

史密斯太太说：“我肯定你能。”

他们做出了一个方案，用赛思的一些零用钱买了一块塑胶垫。他们一起把它剪成合适的形状，钉在了高脚椅上。高脚椅比以前更好了一一他们母子关系也更好了。（这又一次让我们看到，错误可以变成一个机会，让事情变得比以前更好。）

史密斯太太认识了到她和赛思已经陷人了报复循环。赛思错误地认为父母不爱他（缺乏归属感和价值感），这使他受到了伤害并激发他产生了以牙还牙的错误目的。他就会做出伤害性或破坏性的事情，但史密斯太太以愤怒来掩盖她的伤痛，就会以更多的惩罚来还击赛思。

史密斯太太后来认识到椅子已经损坏，惩罚不可能修好椅子。她还知道不能对这种行为坐视不管。虽然惩罚让她觉得她没有让塞思“躲过去”；但她现在明白了惩罚不能产生她想要的长期结果。

在认识到赛思的错误目的是报复之后，史密斯太太就能有效地处理这件事，并得到了积极的长期效果。如果赛思再做出破坏性的事情，她就会告诉他，她能够看出他受到了伤害而且很生气，她会稍后跟他好好谈谈。在一段冷静期之后，她就会通过“赢得合作的四个步骤”一一正如在上面的例子中那样——找到解决问题的方法，这使得他们之间的感情纽带因此越来越紧密，报复循环结束了，不良行为也消失了。

这是发生在几年以前的事情。史密斯太太告诉我，现在和她赛思之间母子关系非常好。赛思也不再有伤害或破坏性的行为了。她不敢想象，假如当初他们让报复循环继续下去将会是什么情形。

对待十几岁的孩子

当你在考虑“四种错误的行为目的”时，我相信你会认识到，即使大人也经常会有这些错误观念和行为目的。然而，等孩子长到十一、二岁以后，要从这四个“格子”里找到他们就不那么简单了。许多做出不良行为的十几岁的孩子的错误目的虽然也包括了寻求过度关注、寻求权力、报复或自暴自弃，但还有其他因素掺杂其中。

同龄人压力对于十几岁的孩子极其重要。较小的孩子虽然也会受到同龄人压力的影响，但大人的认可对他们来说更重要。对于十几岁的孩子来说，同龄人的认可却比大人的认可更重要，而寻求同龄人的认可也就成为了他们行为的错误目的之一。与此同时，十几岁的孩子还正在经历一个重要的个性化过程。他们正在探索脱离了父母的自己到底是谁。他们对父母价值观的检验往往会表现为叛逆的行为。这种叛逆极少会延续到20岁以后，除非父母对孩子进行控制和惩罚。

大卫.沃尔什和纳特.贝内特对人类大脑的最新研究表明，在10岁-20岁之间，大脑的额叶前部皮层可能有迅速的发育，这会造成十几岁孩子的一些困惑。十几岁的孩子常常把周围其他人的身体语言误解为挑衅性的行为。仿佛做个十几岁的孩子还不够辛苦，大脑还要用误解和不良沟通来给他们增加难度。父母要认识到额前皮层的发育要到25岁才会完成（保险公司有它的道理），因此，养育十几岁的孩子时，必须格外注意要表达清晰，而且不要妄加猜测。

过度控制的管教方式对于十几岁的孩子来说是灾难性的，相对于年龄较小的孩子来说，十几岁的孩子更不甘屈于俯首帖耳的地位。当他们受制于大人时，“合作”一词在他们看来就意味着“屈从”。他们的这种理解往往是正确的一一因为这正是许多大人所谓的合作。

鼓励（在第7章会有更全面的介绍）对于十几岁的孩子就像对小孩子一样重要。当我和林恩.罗特出版《我站在你一边：解决你与十几岁儿女的冲突》一书的时候，这本书在两年之内都卖得马马虎虎。然后，书名改成《对十几岁孩子的正面管教》，两个月卖得比原来两年卖的都多。这意味着什么呢？虽然我们不太确定，但很明显的是，父母们没有意识到，向孩子表明他们与孩子站在同一边有多么重要。许多家长和十几岁的孩子是楚河汉界、两军对垒，而且父母们似乎更热衷于控制儿女。这让我们感到很悲哀，因为我们知道，要控制住十几岁的孩子根本是不可能的——已经太迟了。你越是要控制他们，他们就越是不屈，

并且越是远离你。

赢得十几岁孩子的合作的最好途径，是以相互尊重、相互平等的态度来解决问题。家庭会议和班会能教会他们社会责任感，并让他们参与决策过程。当大人以和善、坚定、尊严、尊重相待，与孩子共同解决问题的时候，十几岁的孩子通常在20岁以后会重归父母的价值观，而且会学到脱离大人的监管之后所必需的更多的重要生活技能。

回顾

这一章讨论的四种目的之所以被称为错误目的，是因为它们是由怎样获得归属感和价值感的错误观念而导致的不良行为。这四种错误目的，代表了孩子感到自己没有归属感和价值感时所产生的四种错误观念。

对于我们这些家长和老师来说，要记住不良行为是孩子在用一种密码——当他们的行为激起的是我们的挫折感而不是关爱时，他们是在试图告诉我们，他们想要的是归属感——和我们说话，有时候的确是很难的。有些专家认为，如果我们对一个正在作出不当行为的孩子给予积极的回应，就会强化这种行为。但是，如果我们能理解，一个行为不当的孩子是一个失去信心的孩子，那么很显然，消除孩子不良行为动机的最佳途径，就是找到一种积极的方法，帮助孩子找到归属感和价值感。

把这一观念当做知识来接纳是一回事儿；要把它付诸实践则是另一回事儿。因为：

1.大多数大人在面对一个正在作出不良行为的孩子时，很难有积极的心态；

2.大多数大人不能充分理解是自己的不良行为导致了孩子的不良行为，因而他们不愿意为自己在这“一出戏”中扮演的角色承担责任——怎么会是自己的不良行为引起了孩子的不良行为呢？实际上，能意识到自己的问题，不归咎于他人，是迈向解决冲突的一大步。

3.极少数能够以正面鼓励回应孩子不良行为的大人，往往会遭到孩子的拒绝。这是因为孩子（正如我们大多数人一样）在最需要鼓励的时候，却往往无法接受鼓励。要在一段冷静期之后，再次尝试鼓励。

最惹人讨厌的孩子，往往是最需要爱的孩子。

理解这四种错误的行为目的，能帮助大人们记住孩子是在通过不良行为告诉我们：“我只是想有所归属。”它同样能帮助大人们了解，怎样以一种鼓励的方式帮助孩子解决问题，同时教给孩子生活技能。

记住，惩罚虽然能暂时制止不良行为，但不能永久性地解决问题。只有通过鼓励来帮助孩子体验到归属感和价值感，才能获得长期的积极效果。

如果在出现行为问题的当时，无法给予孩子鼓励或孩子无法接受鼓励，在冷静期之后，立即给予孩子鼓励是相当重要的。而且，要记住，不论是权力之争还是报复循环，都需要两个人。你也许应该审视一下你自己的错误目的，努力将其变成更具鼓励性的态度和行为。

正面管教工具

1.承担起（不责备）你在孩子的不良行为中的责任。

2.理解四种错误目的产生的行为，并以鼓励来回应。

3.做一个“密码破译员”，理解孩子是在用不良行为告诉我们：

“我只是想有所归属。”

4.用本章所说的线索帮助你理解孩子行为的错误目的。你有什么感受？孩子对你的行为有什么反应？

5.对于寻求过度关注，复习第67-68页提供的所有工具。

6.对于寻求权力，复习第68-69页提供的所有工具。

7.对于报复，复习第69-70页提供的所有工具。

8.对于自暴自弃，复习第70页提供的所有工具。

9.以友善的态度，用目的揭示法帮助孩子了解他们的错误目的。

10.赢得合作的四个步骤。问题

1.大人以什么方式对所谓的“孩子的不良行为”承担“责任”呢？

2.对于现在我们所说的不良行为，还可以用哪些其他术语来表达？

3.“四种错误的行为目的”是什么？

4.孩子的每种错误目的背后的错误观念是什么？

5.为什么识别这些错误的行为目的非常重要？

6.能帮助大人识别错误目的的线索有哪两条？

7.对每一种错误目的的行为，大人的第一心理反应分别是什么？请逐一回答。

8.当你要求孩子停止错误行为时，他们会怎样反应？请就四种错误目的逐一回答。

9.你可以用来纠正每一种错误目的行为的有效反应或行动有哪些？

10.为什么这四种目的被称为错误目的？

11.孩子的行为并不以事实为基础，而是以什么为基础的？

12.孩子在以不良行为告诉你什么？

13.为什么你会难以记住孩子真正想告诉你的是什么？

14.孩子行为不当的时候，为什么可能会拒绝你积极回应的

努力？

15.通常什么样的孩子是最需要爱的孩子？

16.要帮助孩子消除其不良行为的动机，你能够做的最重要的事情是什么？

# 第六章：关注于解决问题

把思路转向关注于解决问题，需要态度和技巧上的一些小调整。调整虽小，却能带来巨大的变化。当你习惯于某种思考方式时，即使是小的转变也可能很困难，但是，一旦转变之后，你可能会惊奇?“我怎么就没早点儿想到呢?”然后，事情就很简单了。

传统的管教方式关注的是教给孩子不要做什么，或者因为别人是“那么说的”而去做什么。正面管教关注的是教给孩子要做什么，因为我们已经要求孩子认真考虑了相关情形并要求他们运用一些基本指导原则一比如互相帮助、互相尊重——找到解决问题的方案。孩子们是整个过程的积极参与者，而不是被动的（也往往是抗拒的）接受者。孩子们会开始做出更好的行为选择，因为这对他们有明确的意义，因为受到尊重的对待并且尊重地对待其他人的感觉确实很好。

当我们专注于解决问题时，孩子们就能学到如何与他人相处，并且拥有了面对下一个挑战的工具。不，他们不会在下一次总是能处理得好（大人也不会在第一次尝试时就能学到手），但他们会从中学习。大人们面对的挑战是要放弃自己的疯狂念头——人要先受到伤害，才能更有收获。我之所以反复强调这一点，是因为这种观念在我们的文化中太根深蒂固，以至于我们必须通过伤害孩子来教给他们分辨对错。

关注于解决问题与关注于惩罚，甚至关注于逻辑后果相比，会营造出一种非常不同的家庭氛围和教室氛围。你的思维方式和行为会因此而改变，孩子的思维方式和行为方式也是如此。很多父母和老师都告诉我，当他们关注于解决问题时，权力之争大大减少了。

关注于解决问题的主旨是：问题是什么以及其解决办法是什么？当大人肯花时间训练孩子，并且放手给孩子充分的机会施展他们解决问题的技能时，孩子们就会成为出色的解决问题能手，并且能想出许多很有创意、有助于解决问题的方案来。

“关注于解决问题的3R1H”和第5章的“逻辑后果的四个R”非常相似。事实上，前三个R是完全一样的，惟一不同的是H。然而，关注点是非常不同的，因为它强调的是帮助孩子学会解决问题，而不是为问题付出代价（通过惩罚）。

关注于解决问题的3R1H

1.相关（Related)

2.尊重（Respectful)

3.合理（Reasonable)

4.有帮助（Helpful)

下面的内容摘自《教室里的正面管教》，说明了当学生们由关注于逻辑后果转向关注于解决问题时，在两次头脑风暴中提出的建议有着怎样惊人的差异。

在五年级一个班的一次班会上，老师让同学们做头脑风暴，对两名因为没听见课间上课铃声而迟到的同学讨论逻辑后果。下面是学生们列出来的后果清单：

1.让他俩把自己的名字写在黑板上。

2.让他俩放学后留下，他们上课迟到了几分钟就留几分钟。

3.扣除他俩明天的课间休息时间，他们迟到了几分钟就扣几分钟。

4.取消他俩明天的课间休息。

5.向他们吼叫。

然后，老师要求大家忘掉逻辑后果，为有助于迟到的同学准时回到教室的解决方案做一次头脑风暴。下面是他们列出来的解决方案清单：

1.大家可以一起大喊："打铃啦！"

2.迟到的同学可以在靠近电铃的地方玩。

3.迟到的同学可以注意别人什么时候回教室。

4.把电铃调得更响一些。

5.迟到的学生可以选一个好朋友，提醒他们该回教室了。

6.打铃的时候，大家可以拍拍那两个迟到同学的肩膀。

两个清单之间的差别是非常大的。前一个不论看上去还是听上去都更像是惩罚。它关注的是过去，以及让两个孩子为自己的错误付出代价。第二个清单则不论看上去还是听上去都更像是解决问题的方案，它关注的是帮助这两个学生在将来做得更好。其焦点在于把错误当成学习的机会。换句话说就是，第一个清单是用来伤人的，第二个是用来帮人的。

乔迪.麦克维蒂是华盛顿州埃弗雷特市的一名获得"正面管教协会"资格证书的会员。她向我们讲述了在一次班会上，她稍加推动就使讨论由"伤人"方案转为"帮人"方案的故事。

我作为一名观察员参加了一次班会。当我到那儿的时候，他们已经一切就绪，已经开始进入解决问题阶段了。他们讨论的问题是一个没被说出姓名的同学没有征得亚历克斯的同意就拿走了他的铅笔。主持班会的学生让大家传递用做发言棒的小企鹅，提出解决问题的建议。开始的时候，提出的建议都是后果性的："让她课间休息时待在教室里。""老师可以把她的桌子挪开。"

我很快就明白了，每个同学都知道谁是"犯错"的人，尽管没有说出她的名字来。而且，看来很清楚，她是个"惯犯"，一些孩子都"厌倦"了处理她。她坐在自己的椅子里，渐渐地越缩越小。

我问全班同学，他们对这个问题是否愿意考虑另一种方法，我作为他们的顾问或许可以提供。他们都很急切地想听听是什么主意。我不认为有谁喜欢让别人感到很难堪。我向他们指出，尽管他们没有说出那个同学的名字，但他们都知道说得是谁，连我也已经知道是谁了。他们点点头。我问他们，能否猜一猜乔安娜听了大家的建议后，感觉会更好还是更糟。大家认为乔安娜或许会感觉更糟。我于是提醒全班，大家已经同意在班会上要"帮人"而不是"伤人"，并且建议他们关注解决问题的方案，而不是关注逻辑后果。解决方案是以一种有助于他人的方式解决所发生的问题的方法，而且，在提出解决方案的过程中，全班同学能够想出如何防止类似问题再次发生的办法。我问乔安娜和全班同学，他们想不想试试看。他们都赞同，并且开始重新提建议。

这次，他们提出的建议包括："她可以问人家借铅笔。""我们可以做一个铅笔库给全班用。""她可以用别的东西去交换铅笔，等用好了再换回来，这样亚历克斯就不会担心铅笔拿不回来了。"

看着乔安娜在她的椅子里逐渐"涨大"了起来，真是令人惊异。等小企鹅传递了整整一圈、想要提供建议的同学也全都发过言之后，我支持主持班会的学生问问乔安娜和亚历克斯愿意选择哪个方案。记录员宣读了建议清单，亚历克斯和乔安娜都愿意接受"借铅笔时要先问"这一建议，而且他俩会在一星期以后向全班汇报这一方案的执行情况。

这个方案是明白的、尊重的并且令人鼓励的。问题就此得到了圆满解决。旁观整个过程给我的震撼是，亲眼看见乔安娜的"缩小"和"涨大"。之后我想："这一班的学生从中学到了什么？"我的感觉是，这个"惯犯"也许是第一次感受到来自全班的支持和接纳。她似乎被这个"先问再借"的简单建议赋予了力量。

她以后还会遇上麻烦吗？很可能。但是，她和她的全班同学现在已经掌握了解决问题的方式，而且这一方式所传递的信息是“你是我们中的一员”，而不再是“你不是我们的一员，你要被驱逐出去。”

当孩子们和大人刚开始就问题的解决方案做头脑风暴时，你会发现许多建议都是惩罚性的。有时候，需要打断头脑风暴的进程，并且建议他们专注于解决方案。另一种选择是，等完成头脑风暴之后，把建议清单审视一遍，让大家去掉那些不符合“关注于解决问题的3R1H”的建议。有时候，老师和父母还会要求孩子们去掉那些伤害性或不可行的建议。比如，去夏威夷旅游也许是有帮助的，但是不可行。在去掉伤害性和不可行的建议之后，问题的“事主”就可以选择他们认为最有帮助的建议。当孩子可以选择一个方案，而不是由别人来告诉他应该选择什么——或者由全班投票决定要当事人接受哪个方案时，会极大地增进孩子的受尊重感和责任感。

我们常说，只要给孩子机会，孩子们会比大人更善于解决问题。下面的例子恰好说明了这一点。

在另一所小学里，一、二年级学生使用操场时有些问题。玩绳球的时候，孩子们会耍赖并且好斗。老师们对于如何解决这一问题没有任何好办法，而操场的主管对于如何“让孩子们对自己的行为负责”越来越失望。这看起来像是一个不可能的任务。

在一次讨论这个问题的班会上，一群二年级的学生提出了一个不同寻常的见解：耍赖和好斗的原因之一，是因为玩绳球的赢方得到了很高的奖励。你赢的时间越长，就能玩儿更长的时间。这使得大家都想要赢，而且使得那些在等着轮到自己的孩子要等很长时间。

①用绳将一小球系在木杆上，两人用手或木棒反向击球，看谁先将绳完全绕在木杆上。——译者注

凯蒂对这个问题提出了一个很好的解决方案。她建议：不要让赢家再继续玩下去，两个玩伴都重新排队。这样，赢球（或者耍赖）的冲动就减小了，并且可以有更多的孩子在课间玩到球。同学们都赞同这个建议，而且还把它提交给了一、二年级的其他班讨论。他们都同意试行几个星期。老师们有些怀疑。他们认为孩子们会找到办法绕过这个规则，让任何所谓的“成功解决’’都转瞬即逝。

结果令人非常意外。孩子们喜欢这条新规则。实际上，想到是

他们中的一员--个二年级的学生——想出了这么个有效的办法，

孩子们就充满了力量。操场上的气氛发生了极大的变化，这些年少的学生们因为自己成功地解决了问题而觉得浑身是劲儿。在随后的一系列班会上，好几个班级都创造性地为其他一些问题找到了解决方案。而且，老师们也相信了班会的价值——不仅能解决问题，还能教给孩子们有价值的生活技能。

当孩子洒了牛奶的时候，孩子决定（因为你问他应该怎么解决这一问题）去拿海绵和毛巾，这就是3R1H(相关、尊重、合理、有帮助）。你就是在教给孩子生活技能，并且为孩子提供机会发展他对自我能力的感知力。

当你的十几岁的孩子晚上回家晚了，超过了规定的时间，在你和孩子都平静下来以后（常常就到了第二天），你让孩子和你一起做头脑风暴，以找到对双方都尊重的解决方案，这就叫3R1H(相关、尊重、合理、有帮助），而你就是在教给孩子承担责任和解决问题的技能，并且让孩子明白要尊重你的要求。

当你的孩子玩儿垒球时打破了窗户，你俩决定解决问题的办法是一起修好玻璃（所需材料用孩子的零用钱来购买），你就做到了3R1H(相关、尊重、合理、有帮助）。只要你不责备孩子，并且把错误看作是学习的机会，你和孩子就不但是在练习解决问题的技能，而且是在相互尊重，并且会共享高质量的亲情时光。

在关注于解决问题的过程中，一个内在的、价值无量的生活技能就是让孩子知道“冷静期”的价值。在试图解决问题之前，绝大多数情况下我们都需要一段时间的冷静。让孩子理解并学会做到这一点非常重要。因为，当我们心绪烦躁并且受“原始脑”支配时，关注于解决问题的方案是很困难的，那里惟一的选择

是“战”或者“逃”，等到我们冷静下来，并且能够重新接通理性大脑时，才有助于问题的解决。积极的“暂停”可以帮助我们做到这一点。

积极的“暂停”

如果你的配偶或同事把你逼得走投无路，并且说：“我不喜欢你刚才的所作所为。你去‘暂停’一下，想想你都做了些什么。”这时你会有什么感觉？你会怎么想？你会怎么做？你是会感激人家的帮助，还是会愤愤不平？你想的会是“哎呀，这真是太有帮助、太鼓舞人了”，还是“这太侮辱人了。你以为你是谁啊？”你会觉得因为这个人是在帮助你，因而决定把你所有的问题都告诉这个人，还是会与这个人拉开情感距离，甚至去另找一个伴侣？

既然这种做法对大人来说既是不尊重的也是不奏效的，为什么我们却认为这对孩子就会有效呢？成年人做了很多无效的事情，因为他们没有经过真正的认真思考。他们没有考虑长期效果。他们没有考虑孩子会有什么感受，孩子是怎么想的，以及孩子会对自己、别人以及将来该怎么办做出何种决定。他们也没有考虑自己说的是什么话。

我问家长和老师们，为什么说“你想想你做了些什么”这话很愚蠢。其愚蠢之处在于，这句话假设大人能控制孩子们的想法。他们控制不了。那些被送去“暂停”的孩子不大可能在那里想他们做了些什么。他们更可能想的是你做了些什么，以及你对他们多么不尊重、不公平。有些孩子可能会满腔愤怒和怨恨，想的是要怎样才能扯平，或者下次怎样才能不再被你抓到。最让人痛心的是那些因此而把自己想成是“坏蛋”或“不够好”的孩子。

积极的“暂停”则完全不同。它是要帮助孩子感觉更好（这样他们才能接通理性大脑），而不是让他们“感觉更糟”（这是一种错误的激励），不是让他们为自己的错误“付出代价”。在每个人都能足够冷静到接通理性大脑之前，专注于解决问题就不会有效。在让孩子和我们一起来布置“积极的暂停”区时，要遵循以下四项指导原则：

1.花时间训练。在使用“积极的暂停”之前，要和孩子谈谈它的好处。要将“冷静期”的价值，以及在解决冲突之前要等待每个人的感觉都好起来的重要性告诉孩子。

教孩子使用“积极的暂停”或者“重新振作起来的时间”的一个好办法，就是你要把它用于你自己。家长可以把一本自己最喜欢的幽默书放在卫生间的抽屉里，需要时就到卫生间里待几分钟，以便重新振作起来。在一个教室里，“再振作”区是一个装饰成热带海岛的教室一角（被称为“夏威夷”）。孩子们可以先去“夏威夷”待几分钟重新振作起来。老师并不经常去那里，但她的抽屉里放了一棵充气棕榈树，当她需要去“夏威夷”时，她就会把棕榈树拿出来放在自己的桌子上。学生们就会知道，当老师在“夏威夷”时，他们应该给老师一会儿时间，以便让她平静下来并且再次振作起来。

2.让孩子们自己布置他们的“暂停"区一一这是一个有助于他们心情好转以便做得更好的小地方。让孩子们布置（或至少参与布置）他们自己的“积极的暂停”区，对于孩子们来说很電要。如果孩子太小，还不能帮着做计划或做选择，那他们就还不到使用“暂停”的年龄。要向孩子解释，“积极的暂停”的目的不是要惩罚，或是给他们造成痛苦。要和孩子们一起做头脑风暴，提出一些在“积极的暂停”时能帮助孩子们心情好转的活动，比如读书、玩儿玩具、休息或听音乐。

很多父母和老师反对在孩子“暂停”时允许他们做些愉快的事情。他们相信，允许孩子玩儿玩具、读书、休息或听音乐是对孩子不良行为的奖励。这些人深陷于陈旧的观念之中，坚信孩子要遭到惩罚（感觉更糟）才能做得更好，却理解不了当孩子们感觉更好时会做得更好这一事实。

因为“暂停”这个词已经担了一个惩罚意味的恶名，所以让你的孩子或学生给它换个名字是个好主意。一位幼儿园的老师和她的学生们布置了一个名为“太空”的地方。他们在教室的一个角落里挂了一张黑色的网，并且从天花板上垂挂下一些星星。这个角落里放着两个豆子袋，因为有时侯孩子需要带上一位“暂停”伙伴（或太空伙伴）一起进去，还放着一些书、填充动物玩具以及听音乐用的耳机。另一所幼儿园的老师用一些旧的软布填在几件旧衣服里做了一个“暂停”时用的“奶奶”。老师在需要时会问孩子：“你觉得到‘奶

奶’的腿上坐一会儿会不会好些？”

注意“会不会好些？”这种问法。给孩子两种选择是对孩子的极大尊重。“你觉得现在怎样才能对你最有帮助？是去‘冷静角、还是把问题放到班会（或家庭会议）的议程上？”

3.事先和孩子们（或学生们）商量好一个计划。要向孩子们解释，你们中的一方或双方也许会发现，在试图解决一个问题之前，做一个“暂停”，直到自己的感觉好起来，是很有帮助的。父母和老师们经常承认，更需要“暂停”的是自己，哪怕仅仅是几次深呼吸。要让孩子们知道，他们可以“选择”积极的暂停，如果他们认为这有帮助的话。

当一个孩子行为不当时，有些父母会说：“你觉得去你的‘快乐角’会不会好些？”如果孩子因为过于生气而说“不”，父母可以说：“你愿意我陪你去吗？”为什么不呢。也许你像孩子一样需要一些“暂停”。记住，你的目的是让孩子们感觉好起来，这样孩子才能做得更好。如果孩子还是说“不”，你可以说：“好吧，我想我要去。”这样，你就会给孩子做出榜样，表明“暂停”并不是什么坏事。

4.最后，要教给孩子，当他们的感觉好起来之后，如果问题仍然存在，就要紧跟着找到解决问题的方案，或做出弥补。那些反对允许孩子在“暂停”时做些愉快事情的大人，往往根本就没有听说过这条指导原则。

有些采用正面管教的学校在操场设有“积极的暂停”凳。老师告诉学生们，当他们需要冷静时，任何时候都可以去坐这个凳子，直到他们能够做到尊重别人或爱惜操场的设备。当老师和操场的主管问一个学生，“你觉得在你的感觉好起来之前去坐坐‘暂停’凳会有帮助吗？还是你现在就想出解决问题的方法更有帮助？还是愿意把你的问题放到班会的议程上？”的时候，尊重、和善而坚定的态度是很重要的。

没有必要每一次都马上找到解决问题的方案。有时候，“积极的暂停”已经足以中断有问题的行为。仅仅是感觉好起来就足以让孩子转向更为社会所接受的行为了。当看上去确实适合紧跟着找到解决问题的方案时，用启发性问题帮助孩子探讨自己的选择造成的后果，并利用自己学到的方法来解决问题，是很有帮助的。有时候，孩子们可能想通过把问题放到家庭会议或班会上，来得到更多的帮助以找到解决方案。

玛莎是我的儿童发展课程班上的一名学生，她曾因为儿子行为不当而把他送到他自己的屋里去。一、两分钟后，孩子就跑了出来，她立即又把他送了回去。当被问到她的孩子跑出来时是否还在继续不良行为的时候，她承认孩子没有。她不由得笑了起来，因为她认识到，如果她当时记住自己的目的是帮助孩子改变行为，而不是用权力让孩子吃苦头的话，就没有必要再送孩子回他自己的房间了。然后，我们又谈到，如果当时孩子自己选择去他的“特别的地

方”---个他帮着布置的地方——直到他心情好起来，就会更

有效。

大多数父母和老师不知道有其他有效的方式可以代替惩罚。当他们知道了等一段时间冷静下来并不是要“放过那个孩子”，并且也不是“娇纵”时，对他们大有帮助。既和善又坚定的正面管教方法只有在大人理解了人类行为和各种管教方式的长期效果之后，才会有意义。让父母和老师们知道在“积极的暂停”之后应该紧接着做什么，也是很有帮助的。通过启发式问题来帮助孩子探讨他们的选择造成的后果，是紧接着应该做并旦专注于问题解决方案的最佳方式之一。

启发式问题

帮助孩子们探讨他们的选择会带来什么后果，与把后果强加给孩子有极大的不同。探讨要求孩子参与进来，自己思考，自己把事情想清楚，并且确定对他们重要的是什么以及他们想要什么。其最终结果是专注于解决问题的方案，而不是后果。把后果强加给孩子，往往会导致孩子的反叛和戒备心理，而不是探索式的思考。要帮助孩子探讨问题，关键是要停止告诉孩子们答案，并且开始问启发式问题。

典型的启发式问题

.你当时想要完成什么？

.你对发生的事情有什么感觉？

.你认为是什么原因导致了那件事情的发生？

.你从这件事中学到了什么？

.你怎样才能把这次学到的东西用于将来？

.你现在对解决这一问题有什么想法？

我之所以把这些问题称为典型问题，是因为提问时要格外注意你不能有腹稿。关键是要走进孩子的内心世界。你会注意到我没有建议你问“为什么”的问题。原因在于，“为什么”听起来像是在指责，并且会招致孩子的戒备。实际上，所有的问题都可以以一种指责的腔调来问。当孩子们觉得你对他们的观点真正感兴趣时，“为什么？”才能起到作用。下面的指导原则会帮助你恰当地使用启发式问题：

1.不要预设答案。如果你对孩子应该如何回答这些问题预设了答案，你就无法走进孩子的内心世界。这正是这些问题被称为“启发”式问题的原因。

2.如果你和孩子中有任何一个人心绪烦躁，则不能提问。要等

到你们两个都平静下来。

3.你问的启发式问题要发自你的内心。让你的智慧指导你该如

何走进孩子的内心世界，并且要表达出你的同情和接纳。

我最喜欢的一个例子是，我女儿有一次告诉我，她打算在一次聚会时一醉方休。我倒吸了一口气，说：“跟我说说看，你为什么要那么做?”她说：“很多孩子都那么做，而且看上去他们喝醉了都很开心。”我克制住想要对她说教的冲动，问道：“你现在不喝酒，你的朋友们是怎么说你的？”她想了想，说：“他们总是说多么钦佩我，多么为我骄傲。”我接着说：“你认为你喝醉了酒，他们会怎么想或怎么说?”我能看出她在思考，之后她说：“我敢肯定他们会感到失望。”我跟着又问一句：“那你觉得你会怎么想你自己呢?”这个问题显然让她更费思最。她停顿了一下，说道：“我大概会觉得自己是个失败者。”她随即又加上一句：“我想我不会那样做的。”

如果我不知道启发式问题，以及帮助她探讨她自己的选择所造成的后果的价值，我也许就忍不住会强加一个惩罚性的后果给她，比如对她禁足。这很可能会促使她偷偷摸摸地去喝醉，而不是相信她可以和我讨论问题。最大的损失将会是她没有机会去探讨她自己的选择带来的后果，去发现她真正想要的是什么样的生活。

回顾

总的来说，关注于解决问题能够让孩子学到：

.要从错误中学到东西，需要做什么。我们该怎样解决这个问

题？需要做些什么？有些事情无法完全解决，但能做到最好的是什么？

.怎样才能发挥孩子们的优点。当解决方案由孩子提出来，或者是由孩子们一起通过头脑风暴选出的最有益的方案，他们就会受到鼓励，以建设性、贡献性的方式来运用自己的力量。

.错误是学习的机会。孩子们会明白，犯错误并不可怕，只要你不因为犯了错误而痛责自己，并且把犯错误看作一种学4的途径。

.怎样培养解决问题的技能。你能够想象假如每个人都掌握了这一技巧，这个世界将会怎样吗？

.怎样停下来、冷静下来并且解决问题，而不是做出反击。这是一项非常了不起的生活技能！

.怎样创造性地面对出乎意料的问题，而不是心绪败坏，放弃努力。

.怎样培养恰当的（有益于社会的）回应方式。孩子们学会的

是“要做什么”，而不是“不能做什么”。最有效的逻辑后果同时也是解决问题的办法（有所帮助的办法）。

刚开始学习正面管教方式的家长和老师们，应该每次只做一件事情，并且记住不要害怕不完美。要结束管教战争（世界的和平从家庭以及学校的和平开始），我们就必须避免权力之争，并且要营造一种能给孩子和大人都带来长期有效结果的氛围：互相尊重、承担责仟、充满自信、足智多谋以及解决问题的技能。重要的是要把错误看作是学习的机会。关注于解决问题是实现这些目标的最佳方式之一。

正面管教工具

1.关注于解决问题。

2.关注于解决问题的3R1H。

3.明确问题所在，用头脑风暴找出解决方案。

4.先要去掉那些不尊重人的方案，再让孩子选择他们认为最有益的解决方案。

5.在解决问题之前先要冷静下来。

6.积极的“暂停”。

7.询问孩子怎样做会对他们最有帮助一-而且，如果可能的话，

至少给孩子两个选择。

8.利用家庭会议或班会来解决问题。

9.用启发式问题帮助孩子探讨他们的选择造成的后果。

问题

1.什么是“关注于解决问题的3R1H”？

2.关注于解决问题的主旨是什么？

3.关注于解决问题的头脑风暴与关注于后果的头脑风暴相比，其结果会有什么不同？

4.你可以用什么样的提问来帮助孩子去除那些惩罚性的建议？

5.在寻找解决方案之前的冷静期为什么很重要？

6.“积极的暂停”与“暂停”的传统用法有何不同？

7.作为一个成年人，如果你的搭档以惩罚的态度让你去“暂停”，你会怎样想、怎样看、做出怎样的决定？

8.如果你知道每当你需要让自己心里好受些的时候，可以去你自己布置的角落去“积极的暂停”，你会怎样想、怎样看、做出怎样的决定？

9.为什么告诫一个孩子“想想你都做了些什么”是很愚蠢的做法？

10.教给孩子“积极的暂停”，需要遵循哪些重要的指导原则？

11.在孩子“积极的暂停”之后，或者帮助孩子探讨了他们的选择会造成的后果之后，应该紧接着做些什么？

12.把一项后果强加给孩子，与帮助孩子探讨他们的选择造成的后果相比，二者之间有什么不同？

13.为什么和善与坚定并行很重要？

14.为什么要做到和善与坚定并行很困难？

15.为什么应该避免在心绪烦躁的时候处理冲突？

16.如果不立即处理冲突，大人往往会'担心些什么？

17.为什么让孩子参与设立限制会更有效？

# 第八章：班会

正面管教方法是否有效，取决于大人在对待孩子时相互尊重的态度，以及对孩子的长期影响的关心。可以保证的是，那些体验到本书所列出的相互尊重的互动情形的孩子，就肯定能学会成为一个品行优良的人所应具备的自律、合作、负责、坚韧不拔、机智、善于解决问题，以及其他社会和生活技能。

上述所有这些好的结果和态度，在定期的班会和家庭会议中能够得到最充分的认识和体验。这种会议为大人和孩子提供了最好的环境，让他们能够学习和实践合作、相互尊重以及专注于问题的解决方案等民主程序。班会和家庭会议是给孩子们机会，培养第1章中所提到的“七项重要的感知力和技能”中的所有优点的两个最好途径。这些能力和技能是父母、老师和孩子们通过家庭会议和班会所能达到的最有益的长期目标。然而，有些家长和老师是受其能够消除管教问题的附带好处所激励。这很好，只要他们能理解消除或减少管教上的问题是一个附带的好处，而不是家庭会议和班会的首要目标就行一但这是多么了不起的一个附带好处啊！正如一位老师所说：“我是来当老师的，不是来当警察、法官、陪审员或执法官的。自从我们开始定期召开班会以后，我的学生们开始懂得互相尊重和互相帮助。他们自己解决自己的问题，而我则有了更多的时间用于教学。”

在班会上，学生们通过相互致谢以及通过头脑风暴来找到对人尊重的解决方案来培养解决问题的技能，来学习和实践怎样做一名“好的发现者”（汤姆.彼得斯在其著作《追求卓越》中使用的术语），会使孩子们在今后人生中的每一个主要时刻都受益匪浅。这些能力和学业同样重要，并且需要天天练习。我常常问老师们，他们是否会考虑让孩子们一个星期只接触一次阅读或算术。他们总是说“不”。我问为什么不，他们回答，为了让学生们练习并保持算术和阅读的技能，就必须天天接触。我于是就问，他们是否认为学生们每星期只练习一次，就能学会并保持培养好的品格所需要的社会和生活技能（而且其余时间里只能听老师说教）。当然，他们就明白过来了。

只要学生有了问题，老师就可以建议：“你愿意把你的问题放到班会的议程上吗？”就这一句话，已经足以带给孩子很好的安慰，足以算作一种“及时解决”了；同时，还提供了正式解决问题之前的一段冷静期。一位老师反驳我说，当她的特殊教育班上的学生生气时，他们需要立即帮助。我建议她试试让学生们把问题放到议程上去，看看会发生什么变化。她后来告诉我，孩子们走过去往议程上写问题时，带着明显的怒意，而当他们写完之后，会平静地离开。知道自己的问题很快会被提出来讨论，对这些孩子来说就已经足够了。

在讨论一个问题之前，至少一天的冷静期是必需的。让孩子们等待超过三天就太长了，会让他们失望。这就是为什么每周一次班会可能会无效的一个原因（更短的冷静期适用于年龄小的孩子。在幼儿园，一个小时通常就足够长了）。把一个问题放到议程上，可以起到一个短短的冷静期的作用。

学生们通常能够比老师更好地解决问题，因为学生的人数比老师多，而且在头脑风暴过程中能产生许多独特的想法。当他们被允许和鼓励发表见解时，他们会有很多杰出的想法。最终，许多管教问题就被消除了，因为，当他们被倾听并被认真对待时，而且他们的想法被认可的时候，学生们就会感觉受到了鼓励。孩子们在这一过程中还获得了主人翁感，会受到激励去遵守他们自己参与制定的规则或解决方案。老师们发现，当孩子们参与了决定的制定时，就会非常愿意合作，即使最后的解决方案是老师以前提出过很多次而毫无效果的。

让孩子们参与班会还有很多其他的好处。老师们常常惊讶于孩子们在班会上学到的学业知识和社会能力。由于孩子们频繁地参与解决那些与他们自己相关的问题，他们就学会了正确的表达、开阔的思路、倾听的技巧、记忆的技巧、客观思考的技巧以及自己的选择造成的逻辑后果。他们解决一些与健康和安全相关的问题。他们学习并实践如何解决冲突——包括当时的处理方法以及预防的手段。解决冲突的更大价值在于，它包括了每一个学生，而不只是选出来的几个学生。他们还获得了对于学习的价值和方法的鉴别能力。在一次班会上，作弊被列人了议程。孩子们讨论了不该作弊的所有理由（包括“你会学不到真本事”），而以前老师用这些理由对他们进行说教时，似乎总是一个耳朵进，另一个耳朵出。

成功班会的态度和指导原则

在班会上要避免的一些态度和行为：

1.不要把班会当作说教的另一个平台。最关键的是，老师们要尽可能客观，并且不要评判。这并不意味着你不可以提出看法。你仍然可以把你的问题放人议程，并表达你的观点。

2.不要把班会作为继续过度控制孩子们的手段。孩子们会一眼看穿，而且就不会合作了。

小学里，班会应该每天开一次（或至少每周三次）。如果班会的次数不够，孩子们就会因为自己放到议程上的问题被搁置太久，而感到失望，另外，也不能通过每天的练习来保持各种技能。

初中和高中的学生们能够更快地学会班会的步骤，并且保持这些技能的时间也更长，可以每周一次班会。然而，高年级的学生同样会在得到倾听以及对他们能力的尊重时，更愿意与老师合作。因为这个原因，有些初中和高中为了班会而另设一次早会。还有些学校让不同科目的任课老师每周主持一次班会，比如，星期一由英语老师主持，星期二是数学老师，星期三是历史老师；等等。一些特殊课程——比如音乐课——的老师们可以在问题发生时召开一个简短的班会，如果学生们对班会步骤很熟悉的话。

在本书的第一版里，我曾建议最后的决定根据“多数同意”的原则来确定。当议题涉及班里的每个人时，“多数同意”是适当的。这种情况下，“多数同意”不会在学生中造成分歧。它提供了一个很好的机会，让学生们懂得每个人的想法和感觉不会都一样。不过，有些老师喜欢继续讨论下去，直到全体达成一致。

当议题集中在一两个学生身上时（尽管全班都很关心，都想提供帮助），应该允许当事人选择他们认为对自己最有帮助的建议。这能鼓励当事人因为自己能为自己的错误承担责任而感觉更好，懂得感激其他同学提出的建议，明白同学们是在专注于解决问题，而不是责难、羞辱人并给他们造成痛苦。孩子们很快就会学到，最有帮助的建议是那些尊重他人并且可行的建议，而不是惩罚性的建议。

重要的是要注意到，在开始时，班会通常不一定成功。学生们(以及老师们）需要花时间来掌握技巧。我习惯于告诉老师们，在刚开始开班会时，要准备好经历一个月的痛苦，但如果他们能理解其长期好处，这就是值得的。之所以会有一个月的痛苦，是因为学生们还不习惯于互相帮助，而是更习惯于惩罚。他们还不习惯于把错误看作学习的机会以及解决问题，而是习惯于逃避责任，因为他们害怕受到责难、羞辱和痛苦。

我后来发现，如果老师在最初的四次（或更多次）班会上，花时间把“有效班会的八大要素”教给学生们，可能就并不需要一个月的痛苦了。“有效班会的八大要素”是《教室里的正面管教》中的主题。

有效班会的八大要素

1.围成一个圆圈

2.练习致谢和感激

3.设立一个议程

4.培养沟通技巧

5.懂得每个人都是一个独立的存在

6.角色扮演和头脑风暴

7.分辨人们之所以做一件事情的四个理由8.专注于非惩罚性的解决方案

我们还开发了《课堂里的正面管教教师指南》，里面设计了一些老师和学生参加的活动，用以帮助孩子们学习“有效班会的八大要素”的使用技巧。在学生们试图相互帮助解决“真正的”问题之前，如果能预先学

习一些技巧，并培养出对非惩罚性解决方案的积极态度，班会将会更加有效。在实际处理议程上的问题之前，班会的目的必须向学生解释、讨论清楚，并要通过实验性的活动进行体验。

班会的@的

1.向别人致谢

2.相互帮助

3.解决问题

4.筹划班级活动

有些老师（特别是小学低年级的老师）在设定了班会的两个主要目的是相互帮助和解决问题之后，会在每一次班会开始时，问学生们这样的问题："班会的两个主要目的是什么？"

班会的几个目的

教会孩子们相互尊重

把相互尊重的含义教给学生们的一个方法，是与他们讨论下面的问题：

1.为什么几个人同时说话是不尊重的？（我们无法听清每一个人在说什么。应该说话的那个人会觉得别人不在意他说的话，等等。）

2.为什么打断别人的话是不尊重？（他们无法集中痒意力，并且无法从中学到东西。）

3.为什么在别人说话时要注意听？（这样才能做到互相学习、表现出互相尊重，而且我们都愿意别人能够听我们说。）

致谢、感谢以及感激

这几个词虽然不同，但概念是相同的。初中生和高中生更喜欢用"感谢"和"感激"这种说法。小学生则对"致谢"感觉更好。

花些时间和学生们一起探讨一下"致谢"或"感谢"和"感激"的含义，要使用和你的学生们年龄相适应的说法。这可以利用第一次班会顺便完成，不用那么正式。要帮助你的学生们理解，致谢、感谢以及感激要针对别人在下列方面所做的事情：

.所做的事

.对他人的帮助

.任何让人感觉好的事情

要让学生们通过头脑风暴列举出各方面的具体事例。然后，教他们这样表达："我想要感谢（同学的名字）……（做的某件事）。"这样的句子有助于学生们关注别人做了什么，而不是别人的衣着或外表。我曾经观察过许多学校的数百次班会，发现凡是没有采纳上述句式的班级，致谢或感谢都很不具体、很肤浅，而且讨论似乎也都跑题了。

开始时，很多孩子可能会说："我要向吉尔致谢，因为他是我的朋友。"在最初的学习阶段，姑且让孩子这么说一阵儿，但最终应该再做头脑风暴，讨论如何将一个朋友做的值得我们认可和感激的事情具体化。

老师可以先给出几个致谢（可以从自己当天注意到的孩子们所做的值得致谢的事情中选几个）。很多老师用这一方式每天给孩子们做致谢的示范，以确保每天向几个不同的孩子致谢，做到最后全班同学一个都不漏下。

在第一次班会上，要让每个孩子至少向一个同学致谢，以确保他们都能学会该怎么致谢。如果哪个孩子有困难，老师可以通过问全班同学那天是否有谁注意到这个学生遇到了值得他致谢的事，像在课间陪他一起玩、帮他完成家庭作业、借给他铅笔或听他诉说烦恼，等等。待老师确认所有的孩子都学会了怎样向同学致谢以后，就将发言棒（或其他象征物）传递下去，直到传完一圈。拿到发言棒的学生可以发言向同学致谢，或是传给下一个人。这种致谢过程的另一个重要部分，是要教受到感谢的同学跟着说一句“谢谢你'

刚开始的几次班会也许全部用来让学生们掌握如何致谢。很多老师都说，仅仅向同学致谢这一项，就已经在班里形成了一种更积极的气氛。在最初的启蒙之后，孩子们就都喜欢上了寻找、给予和接受正面的致谢。

专注于问题的解决方案

在尝试解决任何问题以前，要先教会你的学生们专注于问题的解决方案。首先要让孩子们做头脑风暴，问他们，如果没有人为干预，下列情形的自然后果是什么：

.如果你站到雨中会怎样？（你会被淋湿。）

.如果你在公路上玩儿会怎样？（你可能就会被车碰到。）

.如果你不睡觉会怎样？（你会很疲倦。）

.如果你不吃饭会怎样？（你会肚子俄。）

通常，帮助孩子们学习的最好方式是让他们去体验自然后果，而不用头脑风暴法寻找解决方案。如果大人要介人，可以是向孩子表达同情，或者用启发式问题来帮助孩子们探讨他们的选择所带来的后果。

在用头脑风暴法寻找解决方案时，孩子们似乎也像大人一样会混淆逻辑后果一一经常会试图通过把惩罚叫作逻辑后果而把它伪装起来。然而，当要求他们专注于相关的、尊重的、合理的、有帮助的解决方案时，他们会很快就明白过来。要向孩子们解释，为找到解决方案而做头脑风暴，意味着提出的建议要能够被别人用来帮助他们为自己的行为承担责任并能从错误中学习。要向孩子们解释第6章中的“专注于解决问题的3R1H”（相关的、尊重的、合理的、有帮助的）。你可以把3R1H张贴出来供学生们随时参考。然后，让他们做头脑风暴，为下列问题寻找解决方案：

.有人在课桌上涂写.有人上课时不写课堂作业.有人上学迟到了

开始时，最好通过讨论一些假设的情形让学生们得到练习，这样不会使学生们夹杂进自己的情绪并对同学进行责备。在收集到尽可能多的建议并将其写下来之后，要对其逐一进行检查，看这些建议是否符合“专注于解决问题的3R1H”的标准。要让学生们讨论他们认为每条建议是否是相关的、尊重的、合理的、有帮助的原因，并讨论每条建议是如何有益于他人，或者如何伤害他人的。最后，由全班决定哪些建议应该被剔除，因为它不符合3R1H的标准，或

者在某种程度上是有害的，或者是不可行的。

超越逻辑后果

正如我们在第5章讨论过的那样，尽管逻辑后果能够有效地帮助学生从错误中学习，并且鼓励他们做得更好，但我担心的是逻辑后果经常被误用。当老师们试图通过把惩罚叫做逻辑后果而将其伪装起来时，学生们也就学会了这么做。很多班会刚开始时让人感觉就像是一个私人法庭，因为老师和学生们所专注的那些逻辑后果更多地是让相关的学生感觉受到伤害，而不是能让他们感觉受到帮助的。应该让学生们知道，

逻辑后果关注的往往是过去，而不是未来。从过去汲取教训以便未来做得更好，固然是一个好主意。然而，如果关注过去是为了责难和羞辱别人，让别人痛苦，那就只能起到相反的作用。

认为为每个行为都找到一个逻辑后果就能解决问题，这种想法是错误的。即使对逻辑后果的理解对老师和学生们有帮助，专注于问题的解决方案也更为有效。只要给孩子们机会，他们就能提出大量与后果无关的解决方案。要让学生们针对几个假想的问题练习用头脑风暴找出解决方案，

班会指南

使用议程

要把议程介绍给学生们。有些老师会在教室里的简报栏上留出一块地方来。另一些老师会在全班人都能接触到的地方放一个记事本。记事本的好处是每个学生都可以翻到前面，看看以前问题是怎么得到解决的。要向学生们说明，你将要教他们解决问题，而不是由你来替他们解决全部问题。从现在开始，他们有了什么问题，不需要再来找你，而可以把他们的名字写到议程上。刚开始时，老师要告诉大家，不要把问题涉及到的其他同学的名字写上去。要让学生们知道，当他们学会了尊重并帮助别人时，就可以写上其他同学的名字。这样，其他同学才会对自己的名字出现在议程上感到兴奋，因为他们知道自己很快就会得到同学们有价值的帮助。要提醒学生们，刚开始的时候，他们可能会忘记，并且仍然会带着问题来找你，但你会提醒他们把问题写到议程上去。这些问题会在班会上得到解决。

当我在一所小学做心理辅导员时，每当有老师或者家长就他们与孩子之间的问题来问我时，我一贯的答案都是把问题放到议程上去。我总是建议在班会上解决，因为孩子们会提出最好的解决方案，并且最愿意遵守自己参与制定的方案。

当解决方案看上去不管用时，只需要把问题再次放人议程，进行更多讨论。当你有自己的问题需要放人议程时，要确保只写问题，而不是要指责任何人。孩子们会因为能帮助你解决问题而很开心。

议程上的问题要按照时间顺序在你规定的时间内讨论。任何在班会结束之前没有讨论完毕的问题，都要留待第二天的班会继续讨论。是否所有的问题都立即得到了解决，其实并不重要。重要的是解决问题的过程。经常出现的情况是，到议程上的一个问题被提出来讨论时，那个把问题放到议程上的学生说问题已经解决了。有些老师说声“很好”，就进入下一个问题。另一些老师会问这个孩子是否愿意告诉大家问题是怎么解决的。

使用冷静期

要向学生们解释，为什么人在生气的时候不能解决问题。他们很喜欢听你用第7章的“爬行动物脑”来做比喻（当人生气的时候，他们会失去理性，而且不愿意听别人的观点）。对于年龄大一些的孩子，你可以通过问为什么当我们生气时很难解决问题，来激发起他们的讨论。对年龄较小的孩子，要向他们解释，在解决议程上的问题之前等待几小时或者一两天的目的，是给人提供一个冷静和平静下来的机会，这样才能以尊重的态度解决问题。

围成圆圈

学生们围坐成一圈开班会是很重要的。让孩子们坐在各自的座位上，不但会造成干扰班会进程的身体障碍，而且我还亲眼看到过一次坐在课桌前的班会，学生们不停地把东西从课桌里拿进拿出而烦躁不安。

要花时间训练孩子们搬动课桌时尽可能减少噪音和混乱。有些班花几天的时间来练习。我看到过各种搬动并安排课桌以便让学生们面对面围成一圈的方法。花时间最少的是15秒钟。大多数都能在30秒-60秒内完成。

训练可以包括几个步骤。首先，你可以问学生们，他们认为需要怎么做才能以尽可能小的噪音和混乱来搬动课桌。他们通常会提出顺利搬动所需要的所有好主意。然后问他们，在有效地实施他们的好主意之

前，他们认为需要多少时间来练习。

有些老师喜欢指定位置。在第一天，他们会每次叫一个学生把自己的桌椅搬到指定的地方。另一些老师一次会让一组或一排学生搬动自己的桌椅。如果他们在搬动时吵闹或干扰别人，就让他们反复练习，直到解决这个问题。一旦学生们学会了安静地搬动桌椅，就可以一次全搬了。

班会的组织

在我学会组织班会的程式以前，我主持的一些班会是失败的。当学生们未能立即被我要做的事情吸引住而开始捣乱时，我就会放弃，对学生们说："哦，显然你们现在不想开班会。那就等大家准备好时我们再开吧。"换句话说就是，我不仅没有为自己准备不充分而承担责任，而且还向混乱状态投降了。当学生们先学习了有效班会的要素，并运用下面的程式之后，班会的成功率就提高了。

1.从致谢开始。用一个小物件作为发言棒，顺着圆圈传递。想要致谢的学生可以在发言棒传到自己手里时发言。发言棒应传递一整圈，以便每个学生都有向同学致谢的机会或者把发言棒往下传。重要的是，传递时起点和终点一定要一致。与老师随意点名发言或指定传递到谁停止相比，这样做可以避免学生指责老师"不公平"。

2.宣读议程上的第一个问题。问那个把这一问题写到议程上的学生，问题是否得到了解决。如果这个学生说已经解决了，就进人下一个问题。如果你有时间，可以问这位学生是否愿意向大家讲讲问题是如何解决的。

3.如果问题还没有解决，就顺着圆圈传递发言棒，让大家发表意见和建议。要从那个把问题写到议程上的学生开始传递，终点是排在这名学生前的最后一个人。我建议把发言棒传递两圈，因为学生们在听过别人的发言之后常常会有更多的想法和建议。第二圈不会用太长的时间。

4.把每条建议都原汁原味地写下来。如果学生的年龄足够大，这项工作可以由一个学生来做。（如果孩子们的建议是伤人的而不是帮人的，你可以在本章后面的"常见问题"部分找到应该怎么做的建议。）

5.宣读所有的建议（或者让一个学生来宣读），然后问问题涉及到的学生，他认为哪一个建议最有帮助。如果涉及到的学生不止一个，就让他们各自选择一个。如果他们选择的不是同一个建议，但都有帮助，那也很好。如果两个学生选择的建议相互冲突，就让他们私下里商M，以决定哪个建议对双方都有用，而又不冲突。

6.问做出选择的学生，愿意何时开始执行自己选定的建议。你可能想给出一个有限制的选择，比如是今天还是明天，或是在课间休息时，或是放学以后。由你给出一个什么时候执行建议的选择，有一些心理上的好处。这会给学生们一种承担责任和实践承诺的感觉。

这个程式提供了一种可供一步一步地遵循的程序。然而，它并非是不能改变的，老师可以有自己的独特做法和创造。

打手势是一个很好的办法，既可以让别人知道他们的观点，又不会打扰或不尊重别人。有一位老师教学生们这样打手势：要表示不同意，就用双手在自己腿上来回交叉摆动；要表示赞同，就把一个拳头举过肩膀上下挥舞。

有一次，我邀请了一个小组和我一起旁听一次班会。会上，一个孩子选择的建议是当着全班同学的面，为被放到议程上的不良行为道歉。这使一位旁听小组的成员感到很担心。她在问答时间说，她认为当着全班的面道歉对那个孩子是一种羞辱。我请她去问问那个孩子和班里的其他学生，当着大家的面道歉是否会让他们感到苦恼。全班都表示，这并不令他们苦恼。这里的关键是，要了解孩子就要走人孩子的内心世界，而不是以我们自己的想法来揣度孩子。

老师的态度和技巧

1.放弃控制，邀请孩子合作

《教室里的正面管教教师指南》里面有一些活动可以帮助老师体验正面管教的基本原理。有一项活动名为“请坐好”，参加者组成三人小组，每组中由一个人扮演学生坐在椅子上，另外两个人扮演大人站在椅子后面，各自把双手放在“学生”的肩膀上。“学生”的目标是要努力从椅子上站起来，而“大人”则要竭力让“学生”坐在椅子上。在活动过程中，通过问每个参与者是怎么想的、有什么感受或者打算决定将来要怎么做，来讨论全部问题以及控制所带来的短期和长期结果。那些扮演学生的人都说他们的感觉是愤怒、怨恨或彻底失望。他们还说，自己把整个心思都放在了思考如何击败控制他们的那个“大人”或扯平的办法上，或者（更糟糕）以自我价值感的极大损失为代价放弃努力而驯服。扮演大人的则说，尽管他们在控制着，但他们的感受却是对局面失去了控制。还有些人谈到，陷人权力之争而不考虑长期效果简直太容易了。他们惟一想到的就是战胜对方，或不被对方击败。没有一个人想到，既使他们

赢了，其代价只能是学生成为输家。

2.做出榜样

老师具备几种技巧，可以大大提高班会的效果。最重要的是，你要为你希望教给孩子们做的事情——好品格所需要的社会技能和生活技能——做出榜样。老师应该带头使用礼貌语言，比如“请”、“谢谢”、“不客气”等等。

3.问启发式问题（“苏格拉底法”）

第6章介绍的启发式问题，在用于班会时，有一点不同。不论是为了做出相互尊重的榜样，还是为了让孩子培养对个人能力的感知力，最重要的一项技能就是问开放式问题。你想说的任何一句话都可以使用问句的形式。如果你想让孩子们知道，你认为他们太吵闹了，你就问：“有多少同学觉得现在太吵闹了?”如果你采用双向提问，会尤其有效。如果你问了有多少人认为太吵闹，就还要问有多少人认为不算吵闹。你越少表露你的看法，孩子们就越能做到自己思考。令人惊讶的是，孩子们常常会说出与老师如出一辙的说教性的话来，而这些话以前由老师说出来时，孩子们往往会抗拒。

开放式问题可以把一种负面气氛转变为积极的气氛。下面就是一个例子：

—个老师来找心理辅导员，请求帮助解决史蒂夫的问题，因为史蒂夫在操场上总是造成很多麻烦。辅导员觉得处理这个问题的最好办法是召开一次班会。这位老师从来没有主持过班会，所以，辅导员决定利用这次机会做个示范。

辅导员先请史蒂夫离开教室到图书馆去。--般的原则是，不能谈论一个不在场的孩子；但这件事有点特殊，她知道目前还没有形成一种积极的气氛，她不想冒险让史蒂夫因为大家提出的意见而受

①开放式问题就像问答题一样，不是一两个词就可以答的，而是需要解释和说明。——译者注到伤害。她在班会开始后提出的第一个问题是，问谁是班上最能惹麻烦的人。学生们异口同声地说：“史蒂夫。”她又问史蒂夫做的哪些事情造成了麻烦。学生们提到了打架、藏球、骂人、起外号，等等。这头几个问题让孩子们表达了他们的想法和感受。

接下来的问题则给孩子们提供了一个从积极的角度来思考和感受的机会：“你们认为史蒂夫为什么要这么做呢?”同答包括“他故意使坏。”“他喜欢欺负人。”诸如此类的事情。后来，有一位学生说：“可能是因为他没有朋友，另一位学生插话，说出了史蒂夫是个被寄养的孩子这一情况。当这些孩子们被要求讨论一个孩子被寄养意味着什么时，他们说到离开家一定非常痛苦，要不停地搬来搬去，等等。他们此时表达的是对史蒂夫的理解，而不是敌意了。

当被问到，“你们有多少人愿意帮助史蒂夫？”时，班串.的每个孩子都举起了手。黑板上列出了他们为帮助史蒂夫提出的一长串建议，包括陪史蒂夫上下学，中午陪他一起吃午饭，课间休息时陪他玩，还有大约十来条其他建议。每条建议后面都填上了自愿帮忙的同学的名字。

稍后，辅导员告诉史蒂夫，全班讨论了他在操场上的问题。当辅导员问他觉得会有多少同学愿意帮助他的时候，史蒂夫眼睛盯着地板，回答道：“可能没人吧。”当他听说每个同学都愿意帮助他时，他抬起头，眼睛睁得大大的，不敢相信地问道：“每个人？”很明显，事情的转变让史蒂夫深受鼓舞。

当全班一致决定帮助史蒂夫，并且实践他们的诺言的时候。史蒂夫感受到了强烈的归属感，他的行为因而出现了戏剧性的改善。

①在美国，如果父母因为暴力、秘酒等原因被政府认定是不称职的父母，政府就有权力把孩子送到寄养家庭去。另一种情况是孩子的亲生父母不愿意抚养孩子，也可以向政府申请把孩子送到寄养家庭去，比如孩子的劣行令父母实在无法应付，或者家里太穷了。这些寄养家庭要预先向政府申请愿意接受寄养孩子，而且要通过政府的各种审核。寄养的孩子并不算过继给寄养家庭，寄养父母也只是临时照顧和抚养这个孩子，直到亲生父母有资格、有意愿把孩子接回去？或者干脆把孩子过继給人家。——译者注

4.要为一些问题承担起责任

另一项技巧，是要愿意为一些问题承担起责任，并请求帮助。—位7年级老师讲了自己经历的“嚼牙签”事件。学生们嚼牙签让她感觉都快疯掉了，不仅是嚼牙签的样子在她看来很讨厌，而且她发现教室内外的地上全都是牙签。虽然这对她来说是个问题，但她的学生们并不认为是问题。她说教并且恳求过很多次，让学生们不要再嚼牙签。毫无效果。

最后，她把这个问题放到了班会议程上，并且承认，她可以理解这对学生们不是个问题，但如果学生们能帮她想出解决这个问题的办法，她会很感激。因为每堂课的时间只有50分钟，他们每天的班会时间不能超过10分钟，所以他们往往好几天也提不出对一个问题的最终解决方案。到他们第三次讨论牙签问题时，她的开场白是：“我们还没解决嚼牙签的问题。”

一个学生问她这几天是否看到过有谁嚼牙签。她承认自己没看到过。这个学生说：“这个问题也许已经解决了。”

这位老师惊讶地说：“也许解决了。”

我们多次看到，仅仅是对一个问题进行讨论，就足以让每个人意识到这个问题，并在班会场合之外继续朝着解决问题的方向努力。这就是一个极好的例子。

5.要客观，不要评判

尽量不要评判。当学生们感到他们可以不受评判地讨论任何问题的时候，他们就会把很多事情提出来，让大家公开讨论并从中学习。有位老师担心，如果她谈论一些诸如在卫生间吐痰这样的事，会提醒别的学生也想起来这么去做。经过讨论，她认识到，学生知道发生了什么事儿，而且她认识到，不公开谈论就不会消除问题。

不要审查议程上的项目。有些老师觉得应该审查那些在他们看来是“打小报告”的项目。在你看来好像是“打小报告”的项目可能是孩子们真正关心的问题。还有些老师想剔除那些与已经讨论过的问题类似的问题。同样，对你来说也许是类似的问题，但对孩子们来说却是个独特的问题。要记住，解决问题的过程比问题的解决办法更重要。即使问题在你看来是相同的，但孩子们解决的方式可能会有所不同，或者会因为他们已有的经验而使问题得到更快解决。

6.寻找每个行为背后的积极意图

最后，能够找到每个行为背后的积极意图是很重要的。这能让孩子们觉得受到了认可并感觉到自己的价值，这是孩子改变行为的先决条件。在一次班会上，学生们讨论的问题是作弊。存在这个问题的一个小姑娘解释说，她在拼写测验之前看单词是因为她希望能够通过测验。米德尔老师问大家：“有多少同学认为想要通过测验的想法很好？”大部分同学都举起了手。有一个男孩子承认，他曾经作弊被抓到过，不得不补

考一次。米德尔老师问道：“这件事对你有帮助吗？”男孩子说：“有。”这是两个从看似只能是负面的事件中找到积极因素的例子。全班继续开会，为改进这种行为提出建议。

常见问题

在为北卡罗莱纳州的一所学校举办的一次“教室里的正面管教”研讨会上，与会者提出的问题和我们的回答被记录了下来并做了整理。这些问题是很多教师所普遍关心的。

问：难道孩子们不需要立即得到他们的问题的解决方案吗？我认为，我的学生们不会为了他们的问题被放到班会上讨论，而等上

三天。

答：我和另一位有这种感觉的老师探讨过这一问题。她以前一直是在午餐后立即召开班会，解决午餐时出现的所有问题。我鼓励她试试让学生们把问题写到议程上，并且至少要等一天再拿到班会上讨论。她后来说，自己非常惊讶于把问题写人议程这一简单的行为就让孩子们表现出了那么多的满足感。这就是孩子们的即时解决方案。当孩子写好问题离开的时候，他们的身体语言表明了他们如释重负。她还告诉我，当问题在一到三天之后拿出来讨论时，孩子们理智多了，提出的建议也更有帮助，因为他们的情绪已经相当平静了。

问：如果决定了的一个解决方案没有什么效果，该怎么办？答：在被再次放人议程之前，对一个问题的决定应该继续生效。有一个班存在的问题是学生们坐在椅子上时喜欢往后翘起来。这个班决定凡是往后翘的人都必须站到自己椅子后面去。这个办法不太管用，因为很多孩子喜欢站在自己的椅子后面，而这么做是对班会的打扰。老师把这个问题又放入了议程。学生们也认为这么做会干扰班会，并且决定凡是往后翘椅子的人，就要离开班会现场，以此为提醒，但当他们觉得自己能够好好坐的时候，可以回来。

问：如果有人觉得一个后果不公平，该怎么办？

答：如果是学生自己选择的感到最有帮助的办法，这通常就不是一个问题。另外，当你关注的是解决问题的方法而非后果时，这个问题也就可以避免了。

问：如果学生们建议的是惩罚而不是解决方案，该怎么办？答：把所有的建议都写下来。在孩子们刚开始学的时候，一个好办法是让他们逐一查看经过头脑风暴提出的建议，并删除那些他们认为不尊重或没有帮助的项目。这就给了学生们更多的时间来思考长期效果。还有一种办法，就是让几个自愿的学生以角色扮演的方式来演示惩罚性建议。之后，问那些在角色扮演中体验到惩罚的学生当时是怎么想的、学到了什么以及他决定今后该怎么做。这是另一种教学生们认识惩罚的长期效果的绝妙方式。

问：如果学生们开始结伙对付某个孩子，该怎么办？

答：有时确实会出现这种情况，即使是在学生们学会了积极帮助别人之后。在一次由弗兰克.米德尔老师主持的班会上，他们正在讨论一个新来的学生在操场上说“脏”话的问题。学生们似乎正在结伙以伤害性的方式对待她。弗兰克用有效提问转变了大家的行为。他问到：“你们有多少人知道新到一个学校的孩子有什么感觉？”有几个学生讲了自己的体会。然后，弗兰克问他们：“有多少人花了时间来和新同学交朋友，并告诉她学校的一些规矩。”没有人举手。弗兰克转向那位新来的小姑娘并问她，她以前的学校里的学生们是否说脏话。她承认是这样。弗兰克于是问，有多少人愿意和她交朋友，并且把学校的规则告诉她。好多孩子举起了手。然后，班会回到了常规程式，但此时的气氛已经变得很正面、很有帮助了。学生们认为这个问题讨论一次就足够了，因为这个新同学不知道这里的规矩。

在一个8年级的班会上，可以明显地看出来，被大家讨论的那个学生觉得自己被别人结起伙来对待了。我问学生们：“如果你们处在比尔现在的位置，有多少人会觉得自己正在受到帮助呢？”没有人举手。我又问：“假如你处在比尔的位置，有多少人会觉得别人在结伙对付你？”大多数孩子举起了手。我然后问：“对别人提意见和建议的时候，你们有多少人愿意设身处地考虑对方的感受？”大家都表示愿意，并且承认他们

以前没这么想过实在很可笑。

问：如果一个问题涉及到其他班上的学生，该怎么办?

答：许多学校都在同一时间开班会，所以这时可以邀请别的学生到另一个班来。在邀请其他班的学生来你们的教室之前，要让学生们讨论被叫进另一个教室会有什么感觉，要让他们讨论应该怎么做才能让被请来的学生觉得大家是在帮助他，而不是要伤害他。在有些班级里，学生们会通过头脑风暴想出那位被邀请来的学生做过的积极的事情，这样，他们就可以从向这个学生致以敬意开始。

斯图亚特被请到了彼得森老师的班里，因为有些学生抱怨他踩毁了他们的沙堡。他们从向他的运动成绩和领导能力致以敬意开始。然后，彼得森老师问斯图亚特，他是否知道自己为什么要毁掉沙堡。他解释说，有一次是因为不小心，另一次是因为反正上课玲已经响了。老师问斯图亚特有什么建议来解决这一问题。他想不出来。有一个学生建议让他当沙堡巡逻员，以确保没人损坏沙堡。斯图亚特和全班同学一致同意了这个建议。

由致以敬意开始，会减少孩子们的抵触，并促进孩子的合作。有些班级在讨论每一个问题之前，都从向与问题相关的双方致以敬意开始，感谢他们做过的让别人感激的事情。

问：你怎么阻止学生们在议程上打小报告?

答：不要阻止。改变你的看法会更有帮助。这些问题对学生来说往往确实是问题。要珍惜学生们拥有的能锻炼他们能力的每一个机会。如果老师审查议程上的项目，学生们就会对班会失去信任。而且，当学生们利用班会程序时，这些问题就失去了其“小报告”的内涵，因为学生们会努力以帮助性而不是伤害性的方式来解决这些问题。

问：如果少数学生垄断了议程，该怎么办?

答：把它放到议程上，让学生们解决这个问题。有位老师告诉过我她的经历。汤米一天最多能往议程上放10个问题。我建议她把这个问题放到议程，但她发现另一个学生已经这么做了。全班决定每人每天只能在议程上放一件事。这位老师承认，如果由她自己来解决这一问题，她会允许每人每天放三至五个问题，但她更喜欢孩子们的办法。

问：学生要是对老师有了意见，也可以写到议程上吗?

答：如果老师领悟到了班会的精神，他们应该能够坦然地把讨论自己的错误当作一次学习的机会。这也会给学生们树立一个极好的榜样。

弗兰克.米德尔把他的学生带到“教室里的正面管教”研讨会

上来示范班会。议程上要讨论的一个项目是弗兰克在课间休息时收走了一个学生的一袋薯片，因为学校规定不允许在操场上吃东西。在回教师办公室的路上，弗兰克把薯片吃掉了一些。学生们提出的解决方案（也是弗兰克选择的）是，他为这个学生去另买一袋薯片，但他可以先吃掉一半，因为在他收走时，那袋薯片只剩半袋了。

还有一次，一位学生把米德尔老师写进了议程，因为他让一个在上体育课时行为不当的学生在跑道上跑步。学生们觉得这是惩罚，而不是解决问题的方法。他们决定米德尔老师应该沿着跑道跑四圈。弗兰克接受了这一决定，但在跑完之后，他把问题放到了议程上，认为要求他跑四圈不公平，因为他先前只要求那个学生跑了一圈。他把这件事当成了一个机会，让学生们讨论在牵扯到惩罚时多么容易陷人报复循环。,

问：当孩子们不承认自己做过被别人指责的那些行为时，该怎么办呢?

答：一旦形成一种信任和相互帮助气氛，鲜见孩子们不为自己的行为承担责任。在这种气氛形成之

前，你可以问班里是否有其他同学看见发生了什么事。有些老师会让学生们就发生的事情做角色扮演。这种角色扮演常常会很幽默，引得全班大笑。这有时会鼓励原本不愿意承认的孩子把真实情况说出来。

你可以利用这个机会，问几个有关为什么有些学生会不愿意承认自己做过的事的问题，比如："如果你觉得别人可能想伤害你，而不是想帮助你，你们有多少人会愿意承认是自己做的？""你们有多少人有过被别人指责你做了某件事，而你却认为自己什么都没做呢？"很多老师发现了一种有效的做法：问学生们是否愿意这次先记下那个学生说自己没做过的话，并且，如果再发生一次，就把它放到议程上。

问：如果学生把议程当成一种报复方式，该怎么办？我的学生们就会去看议程，如果看见上面有自己的名字，他们就会将把自己

的名字写上去的那个同学的名字也写上去。

答：在学生们了解并且相信议程的目的是互相帮助，而不是互相"逮住"之前，这种情况会经常出现。很多老师通过用鞋盒装议程来解决这个问题。他们让学生们把每天的问题写在不同颜色的纸上，这样就可以知道哪些问题是最早提出来的。同时，老师会让学生们讨论，为增进相互间的信任应该做些什么。另一种做法是让学生们在往议程上写问题时，不写任何人的名字。这样，学生们可以专注于一个典型问题的解决方案，而不论涉及到谁。这种做法有助于学生们习惯专注于问题的解决方案。大多数使用鞋盒的老师会在他们认为学生已经适应以后，马上把议程改为公开的形式。有一些老师还让学生们把致谢条投进盒子里，在口头致谢之前，这些致谢条会被宣读出来。

问：学生们在课间休息后一进教室都挤到议程本那里去，我该怎么办？

答：如果因为学生们一进教室就挤到议程本那里而给上课造成了困难，可以制定一条规则，规定只有下课离开教室时才可以使用议程本。有时候，只是让学生等到下一次课间休息就已经是一段足够的冷静期了，有些学生可能会决定某些问题还没有严重到要写进议程的程度。一些老师刚开始时会实行这一规定，等学生都能够把握好时间而不会影响到上课时，就允许学生们在任何时候都可以使用议程本了。

问：真的有必要每天都开班会吗？我没那么多问题，而且不愿意占用那么多时间。

答：每天一次班会的主要目的，是让孩子们在这个过程中练习具备好的品格所需要的社会技能和生活技能。如果两次班会之间的间隔长达一星期，很多学生就无法真正学会这个过程。很多老师发现，是否每天开班会，能造成成功与失败之间的区别。一位带了一个很难带的班的老师甚至准备放弃班会了，直到他每天开一次班会。他发现，当每天开班会时，他的学生们学会并且信任了这一过程。他班里的气氛也变了，因为学生们学会了能够用于全天生活的积极的技巧。

另一位老师说，她没有开过班会，因为她的班非常合作，没有什么问题。后来有了一个大问题，她想用班会来解决，却发现学生们因为没学过而无法处理这个问题。这位老师没有理解班会作为一个过程的重要性在于教给孩子们在出现问题时解决问题的技能——更重要的是，教给他们能够用于日常生活的技能。

还有一位小学老师发现，他的学生不在议程上写问题的原因是他们的班会一星期才一次，写上去的问题要等太久才会拿出来讨论。

在小学阶段，最好每天开一次班会。如果议程上实在没有什么问题，就利用致谢之后的时间计划或讨论其他事情。

问：如果议程上的一个事项涉及到的学生正好缺勤，该怎么办？

答：如果缺勤的学生是写这个议题的人，那就划掉这一条，并进人下一个议题。如果缺勤的学生是被涉及到的人，就跳过这个议题，但要把它留在议程上，作为这个学生回来上课后班会要讨论的第一个议题。这会减少学生因为逃避议程而缺勤的可能性。然而，如果你怀疑学生们因为自己的名字被写到了议程上而想缺勤，应该在班会上讨论这个问题，让全班决定应该怎么做才能确保大家知道，他们是想互相帮

助，而不是互相伤害。

问：如果家长们反对，该怎么办呢？

答：邀请他们来旁听。在亲眼见过开班会之后，就很少有家长会反对了。有些学生可能觉得通过向父母抱怨自己在班会上受到了责备，就能得到父母格外的关注。即使在学生们想准确地描述班会的时候，在父母听来仍然像是私人法庭。要向家长们表明，你能够理解他们的关切，而且如果你没有看见过整个过程和积极效果，你的感觉或许会和他们的一样。有些家长会来。有些家长则会因为你的理解和邀请而放下心来。我在附录3中放了一封写给家长的邀请信。

如果家长参观过后仍然反对，或如果他们拒绝来参观但坚持不让他们的孩子参加班会，就安排他们的孩子在开班会时到别的班或者图书馆去。有个学生向他妈妈抱怨班会，结果他妃妈冲到学校来“过度保护”她的孩子，坚持她的孩子不参加班会。后来，她的孩子抱怨说他觉得自己被漏掉了，因为每次开班会时，他都不得不去图书馆。

问：如果学生不愿意参加，该怎么办呢？

答：学生们对此应该没有选择权，正如他们无权选择是否要上算术课一样。你们可以讨论一次，为什么有人会不愿意参加班会，以及如何改进班会，让每个人都愿意参加。

问：你怎么执行班会的决定？

答：没有必要由老师去执行。不论是全班的决定还是个人的决定，学生们自己会很清楚事情的进展，而且，假如有谁“忘记”了，自然有同学去提醒，或者把它再写进议程。

问：由老师还是学生来主持班会？

答：只要学生们的年龄足够大，让他们承担起尽可能多的责任就是个好主意。许多老师让学生轮流做班会主席和秘书。一个学生可以担任一个星期的主席，其职责是负责班会议程以及会场的设施。秘书的职责是记录所有的建议以及最终决定。

问：对于幼儿园和小学一年级的孩子们该怎样做呢？

答：好问题！我曾经参观过很多低年级小朋友的班会，他们做的是那么出色，以至于我不得不掐疼自己，提醒自己他们并不是六年级学生的微缩模型。他们使用的词汇和处理问题的技巧居然和六年级的孩子一样！

许多幼儿园现在让2-5岁的孩子参加班会。在《正面管教一三到五岁》一书中有一个故事，讲述了用班会来解决小朋友朝操场扔小木片的情景。年龄大一点儿的孩子提出了一些非常出色的建议。当发言棒传给两岁半的克丽丝汀娜时，她说：“我今天早上在麦脆上加了香蕉。”老师感谢了她的发言，发言棒传给了下一个孩子。尽管克丽丝汀娜还不能完全理解班会的目的，但她的参与得到了认同，她也因此感到了自己的价值。同时，她从大孩子们身上汲取和学习着有用的东西。

年龄较小的孩子在将问题放入议程时可能需要帮助。有些低年级老师让孩子们来找老师或者助手，由孩子口述他们想要讨论的问题。还有些老师让孩子们把名字写在议程上，并画一幅画以提醒他们是什么问题。在这些低年级中，一半以上的问题都会自动消失，因为按议程轮到自己时，孩子们已经忘记是什么问题了。这也正是冷静期的目的所在。年幼的孩子更容易忘记，也更善于原谅。

还有，年幼的孩子们也许需要多一点的引导和指导，所以，老师可能需要更主动地参与。在每次班会的开始，亚特尔老师会让她们一年级的小同学背诵班会的目的：

1.要互相帮助

2.要解决问题

然后他们还要背诵三条规则:

1.不带任何物品进人圆圈

2.—次只能有一个人说

3.六条腿必须全在地板上（两条人腿，四条椅子腿）

其他建议

秘密好友

有些老师喜欢利用星期一的班会让每个学生写下本周秘密好友的名字。而星期五的班会则通过描述那个秘密好友所做的好事，让学生们来猜谁是自己的秘密好友。

要让这一方法有效，需要做些预备工作。首先，要让学生们对他们能为秘密好友做些什么进行头脑风暴，比如，留一张善意的字条、分享东西、帮助做事情、一起玩要、每天问候和微笑或在小伙伴的课桌里放一块糖。等黑板上写出一串建议后，可以让每个学生抄下至少五项自己愿意做的事。孩子们可以把它贴到自己的课桌上，每完成一项就划掉一项。这样做会减少有些学生被忽视的可能性。这个活动在很多班级里都显著地增强了孩子们对友谊的积极感觉。

找到可以用来在班会上感谢自己的秘密好友所做的事情，也可以是每个学生的任务，这样做可以保证每个孩子都得到一个致谢。

班级规则

有些决定不能让学生参与，比如课程设置（除非你想鼓励学生们去和做出这种决定的成年人谈谈）。然而，还有很多领域是学生们可以参与决策的。当学生们被允许参与并且帮助决策时，他们就会在实施这些决策时以更高的热情予以合作。

看到有那么多老师把这一建议付诸实施，我非常高兴。大多数班级都将班级规则张贴在教室里。在那些通过学生们的头脑风暴制定的班级规则上，其标题都是“我们决定……”的字样。这些规则与那些完全由老师决定而没有学生参与制订的规则几乎完全相同。那些对这两种方式都尝试过的老师们注意到，在学生们参与制定班级规则的情况下，师生间的合作与相互尊重得到了很大的改善。

很多老师发现，如果事先经过班会讨论，郊游就会更加成功。让学生们讨论可能会致使郊游不愉快的所有问题，并就这些潜在问题的解决方法做出决定。然后，让他们讨论为了让郊游更愉快，需要做些什么。

班会还能让代课老师的工作容易很多。在第一次向学生们介绍班会时，我经常以此为话题。我会问：“大家会做些什么样的事情来‘折腾代课的’？”他们就会列出一长串他们干过的事，比如换名字、换座位、约好时间一起把书掉到地上，等等。然后我会问他们，一个代课老师被折腾的时候会有什么感觉。令人惊讶的是，有那么多学生竟然从来没有考虑过代课老师的感受。这时，学生们列出的内容包括老师会感到伤心、悲哀或生气。我接着会让他们想一想怎样让代课老师的工作愉快起来。当学生们得到这个机会之后，你听到他们提出那么体贴代课老师的建议，真是让人高兴啊。然后，我会问有多少人愿意帮助而不是伤害代课老师。他们全都愿意。很多代课老师都说，在定期召开班会的班级里代课，真是件非常愉快的事情。

如何结束班会

如果班会非常有效，学生们往往非常投入，到了时间却还意犹未尽。如果班会是在午饭前或课间休息

前开的，这个问题就不存在了。学生们很少会想在午饭或课间休息时间还继续开会。

事情在变好之前，往往会变得更糟

学生们常常不相信大人们会真的愿意倾听他们并把他们当回事儿。需要一些时间才能让他们习惯。刚开始的时候，他们可能将此作为一种伤害并惩罚别人的新武器，因为他们已经习惯了那么做。

要记住你的长期0标，并要勇于接纳不完美。有哪个学生——不管他身处什么环境一能对别人的倾听和对其想法的认可无动于衷吗？有哪个学生能从学习寻找非惩罚性的解决方案中不受益吗？有哪个学生能在知道为自己的错误承担责任是安全的，知道犯错误不会给他们带来责难、羞辱和痛苦的惩罚，而是他们学习的机会时，却仍然尤法学到责任感、义务感和社会责任感吗？我不相信会这样。

很多老师在走过崎岖之前就想放弃。有些可能就那么放弃了。那些因“咬定青山不放松”而终于走上坦途的老师，表现出来的是为自己和学生们从中得到的所有益处而倍感欣喜。

回顾

班会指导原则

1.学生围坐成一圈，老师和学生同高度地坐在圈中。（也就是说，如果学生坐在地板上，老师也要坐在地板上，如果学生坐在椅子上，老师也要坐在椅子上。这和老师平常站着上课不同。）

2.只要有可能，就要让学生来主持班会，越早越好。

3.主持班会的学生通过让大家传递发言棒（或用于此目的的其他物品）而开始致谢，每个同学都可以致谢或要求别人致谢，也可以直接把发言棒传下去。

4.受到感谢的同学要说声“谢谢你”。

5.老师或主持的学生负责议题，宣读下一条需要讨论的内容。

6.议程宣读过后，写这条议程的学生可以做以下三个选择：1)将他的感受告诉大家；2)讨论问题，但不做定论；3)请求大家帮助解决问题。

7.如果上述学生要求的是第2)和第3)个选择，就让发言棒再次绕场传递，请大家讨论，或用头脑风暴法提建议。

8.老师不要对学生提出的建议进行评论（除非你是为了提醒学生应该给别人提建议一一你可能需要说：“你怎么把它变成一种建议？”）当发言棒传到老师手里时，老师也可以进行评论或提出建议—但仅限此时。

9.每条建议都由老师写在议程本上或者活页夹上。如果可能，比学生来写。

10.在大多数情况下，发言棒要传递两圈，让那些听了别人的发言后又有了新的想法的孩子有机会再提建议（第二圈花的时间会比第一圈少很多）》

11.把问题写入议程的学生可以选择自己觉得最好的建议。如果-另一名同学牵涉其中，他也可以选一条建议。如果俩人所选的建议相冲突，让他们私下里讨论决定怎么做会对双方都有帮助。当讨论的问题涉及全班同学时，可以投票表决。

班会失败的六个原因

1.没有围成圆圈。

2.没有定期召开班会（小学生需要每星期三到五次）。

3.老师的审查（把学生的担心看作是搬弄是非）。

4.没有给学生时间学习非惩罚式解决问题的技能。

5.老师小瞧（贬低）学生，而不是信任学生的能力。

6.没有绕场传递发言棒给每个学生说话的机会。

# 第十章：你的性格对孩子性格的影响

在第4章，我们了解了孩子的错误目的。成年人也有错误目的。我们称之为“生活态度取向”（lifestylepriorities)。正如孩子们并不能明确地意识到自己的错误目的一样，大人也可能意识不到自己的生活态度取向。这种隐藏的取向会导致大人行为不当，并对孩子造成影响。在对成年人的生活态度取向做更详细的讨论之前，我们先来看几个家庭，看看大人的生活态度取向在实际生活中是怎样表现的，以及对孩子们的影响。

现在是贾斯珀家的就寝时间。给孩子们建立就寝习惯对于贾斯珀太太来说太麻烦了，她宁愿等到孩子们在地板上睡着之后，再把他们抱到床上去，也不愿意因为与孩子争执而给自己造成压力。她在生活中更喜欢避免压力和情感上的痛苦，并且认为避免就寝前的冲突是保持安逸的一个办法。

然而，贾斯珀先生则不一样。他的生活态度取向是控制，他相信，孩子们有一个日程安排很重要，而且也愿意为此承担起自己的责任。当他照料孩子的时候，会让孩子按部就班，确保他们穿上了睡衣，仔细刷干净了牙，并且要在7:30准时上床。他相信，把握住自己、把握住局面或其他人，才能避免羞辱和批评。

贾斯珀夫妇在一些情形中的不同做法，会给他们造成潜在的挑战。他们的不同方式给孩子们造成了困扰，并且经常会鼓励孩子们做出试探行为和不良行为。以安逸为生活态度取向的父母总想避免痛苦和压力；在这种逃避过程中，这些父母无法让孩子了解到还有限制和条理。他们的孩子可能会认为自己可以随心所欲，并且不需要遵守任何社会责任感的规则。以控制为生活态度取向的父母则相信，他们可以通过保持控制——有时候是对局面的控制，有时候是对自己的控制，有时候是对别人的控制——来避免批评和羞辱。他们可能会过于严厉，也不会花时间和孩子一起制订规则。有些孩子会觉得受到了阻挠，并且决定反抗。另一些孩子可能退让，并且决定要以讨好来得到别人的爱。

什么是生活态度取向？它是怎么来的？它与养育方式有什么关系并且对孩子有什么影响呢？在回答这些问题之前，我们先到桑切斯家看看，并且了解一下另外两种主要的生活态度取向。

桑切斯家也到了就寝时间。桑切斯太太相信孩子应该按时上床，并且试图通过向孩子们说教应该做“正确”的事来让孩子们相信这一点。她经常因为孩子们对她的“智慧”（说教）不当回事而沮丧。孩子们很少听她说。真是一种侮辱！桑切斯太太的生活态度取向是力争优秀。无意义是她想在生活中避免的事情，并且她相信，“正确”地做事是使生活更有意义的一种方式。

桑切斯先生非常不同。他只想让孩子快乐，并且在就寝时轻松。他的生活态度取向是取悦，并且为了让事情轻松愉快，他会把孩子们“爱”到床上去。他跟孩子们玩游戏，让孩子们在游戏中穿上睡衣并去刷牙。他给孩子们读故事、给他们一杯接一杯地拿水喝、给他们没完没了的“最后一个’’拥抱。他觉得，自己可以通过让就寝时间充满乐趣以及做他认为能够取悦孩子们的事情，来赢得孩子的爱并避免孩子们抗拒。

桑切斯夫妇之间也有很大差异，并且也招致了孩子们的大量试探行为。以力争优秀为生活态度取向的父母们没有认识到，他们为了避免无意义和无足轻重而凡事要求“正确”，会让他们的孩子觉得

自己能力不足。他们怎么能够符合父母的高期望呢？这些孩子可能会变得很消沉并且会放弃，或者，他们也可能以抛弃自己拥有父母无条件的爱的感觉为巨大代价而决定要出类拔萃。取悦型的父母希望避免遭到拒绝。但是，这可能会使孩子占据优势，以为“只有当别人照顾我、满足我一切愿望时，我才有所归属”。

这是一些极端的例子。然而，大部分父母可以从中看到自己的一些倾向。家庭中每个人都具有不同的性格、理念和自己的逻辑，要搞清楚所有家庭成员的行为及其互相影响是一个多么大的挑战啊。知识和清醒的认识会有所帮助。

前面几章中，我们花大量篇幅讨论了孩子们的一些决定如何塑造他们的行为。这一章，我们根据以色

列心理学家尼拉.凯弗提出的“生活态度取向”理论，重点讨论大人的抉择和行为是如何影响孩子的。对于父母和老师们来说，非常重要的是，要了解自己的生活态度取向对自己养育风格和教学风格的影响，及其对孩子选择生活态度取向的影响。

每一种生活态度取向对我们与孩子之间互动的影响都各有利弊。有了对生活态度取向的了解，我们就能学会对自己的取向扬长避短(至少是在一些时候）。

什么是生活态度取向？

你从孩提时代开始，就积累着大量潜意识的决定，这些决定共同形成了你的生活态度取向。现在，你的孩子也正在形成他们的生活态度取向。生活态度取向并不描述你是谁。它们代表着你在生活中做出的以何种方式找到归属感和价值感的决定。

实际上，成年人既会形成一种基本生活态度取向，又会形成一种次级生活态度取向。这一章会帮助你识别你的基本生活态度取向（当你感到自己的归属感和自我价值感受到威胁或不安全时，所采取的行为），以及你的次级生活态度取向（当你有安全感时所采取的通常行为）。

表10.1四种生活态度取向:安逸、控制、取悦和力争优秀

取向最担心的相倍以下办法能避免最担心的事情出现优点缺点来自他人的意想不到的反应造成的结果

安逸情感和身体上的痛苦与压力；他人的期望；受人胁迫追求安逸；寻求别人的关照；让别人感到舒适；怎么容易就怎么做随和;很少索求；只求管好自己;圆熟;同情》容易预测;和事佬不能发展自己的才智;效率不高；不追求个人成长厌烦；

厌倦；

恼怒；

不耐烦效率越来越低；没有耐心；缺乏自我成

控制羞辱1批评；意外把握自己，把掘局势，把握周国的人领导能力；组织能力；坚持不懈；高效率;遵守规则僵化；没有创造力；冲动或与社会隔离反叛；

抗拒；

挑战；

沮丧别人不愿与之交往或太靠近；感到拘谨

取悦拒绝；

抛弃；

争吵讨好他人；

积极型——要求别人认可；

消极型一博取怜悯友善；折衷；谦和;体谅；自愿不考虑别人是否想意他去讨好;不关心自己开始挺愉快，佴后来要求认可和回报对自己和他人都缺乏尊重；怨恨

力争

优秀无意义；无关紧要做得更多；做得比别人好;要保持正确；让自己更有价值；更有竞争力有见识；

理想主义；坚持不懈；社会责任感；能把事情做好工作狂；

超负荷；

太投人；

把太多责任揽给自己觉得力不从心和愧疚;“我怎么可能达到要求?”撒谎以避免评判招架不住；时间不够用；“我不得不做所有的事。”

大多数人都希望能拥有每一种取向的优点，而去除其缺点。例如，大多数人都希望对自己的生活能有一定程度的控制，而不喜欢批评和羞辱。然而，以控制为生活态度取向的人比其他取向的人更难以忍受批评和羞辱。这是一个程度的问题。以控制为取向的人相信，能够避免批评和羞辱的最好办法就是保持控制。记住，这是一种个人的信念，而不是事实；在具有控制取向的人看来是批评和羞辱的情形，另一个人可能会付之一笑。这是一个感觉问题。需要特别注意的是，控制别人通常不是以控制为生活态度取向的人关注的焦点。他们想要控制的是自己和局面，以获得安全感。然而，孩子们却容易将此理解为对他们的控制，并且可能会反抗。在一次“正面管教研讨会”上，一位妈妈拍着自己的脑门说：“现在我明白我的孩子们一直想要对我说什么了，明白他们为什么那么‘不顺从，了。”

很多人都想力争优秀（卓越），不愿意自己是个无意义和无足轻重的人。然而，以力争优秀为生活态度取向的人会不惜一切代价避免自己无足轻重和无意义。还有很重要的一点要注意，那些以力争优秀为己任的人，极少想要比别人优越。他们只是有一种错误信念，认为如果自己不是出类拔萃，自己就不够好，这往往导致孩子感到自己无能。另一位家长在研讨会上醒悟道：“我的老天。我老也弄不明白我儿子为什么对自己那么灰心。我不断对他说，只要他肯努力，就能做得更好。现在我才知道，越这样越让他觉得自己无能。我要学习，帮助他摆脱这种状况，要让他受到鼓励而不是丧失信心。”

每个人都想要安逸的生活，都希望能远离情感上、身体上的痛苦和压力。然而，避免痛苦和压力成了以安逸为生活态度取向的人最在意的、决定着他们的行为的事情。其他取向的人当然也不会为痛苦和压力而狂喜，但他们不会把避免痛苦和压力当作生活的第一要务。这种取向可能会导致孩子被宠坏，变得让人费心费力。正如一位妈妈说的那样：“天哪！现在我才明白为什么我老有那么大的压力。我从没教过孩子们如何自己照料自己，从没教过他们帮我做事。原来我把事情弄颠倒了。”很少有人喜欢被拒绝和孤立。然而，以取悦为生活态度取向的人在感到不安全时，会把免遭拒绝当作其行为的主旨和基础。这会导致别人占据优势，或被他们的不安全感搞得不胜其烦。正如一位爸爸所说：“难怪我的孩子一点儿也不感激我为他们的付出。我根本就没问过他们的想法。我只是想他们不领情、不体谅。现在我才知道，真正不体谅别人的是我自己，我从来没有问过他们想要什么、想成为什么样的人。”

有趣的是，由每一种取向促成的行为往往造成与初衷相反的结果。例如，一个试图取悦孩子的人可能讨不到好，因为他忘了查证这是否符合孩子的最大利益。想要安逸的人可能造成更多的压力，因为他们在当时避开了一些似乎会使他们不舒服的措施，但因为孩子只会提要求而不懂得合作，这些父母在将来会遇到更大的麻烦和压力。那些认为自己必须控制的人，往往会在孩子反叛时招致批评和羞辱；那些为了避免无意义的生活而力争优秀的人，可能得到最无意义的结果：他们的孩子已经形成了无能为力的感觉，或者会追随父母的脚步把一生都耗在证明自己上。

不论哪种生活态度取向，关键在于其主要动力是为了找到归属感和价值感。然而，正像那些为了得到归属感和价值感而做出错误努力的孩子会选择错误目的一样；大人也会因为选择了“错误”的方式而适得其反。我们“行为不当”，并且会在我们与孩子的关系中造成疏远，而不是归属感和价值感。清醒的意识和良好的情绪能帮助我们超越这种适得其反的信念和行为。这样一来，我们就能更有效地对待我们的孩子-一以及我们的生活。

搞清楚你的基本生活态度取向

当孩子们感知他们的世界，对其做出决定，并得出一些包括“因此，我必须……”的信念的基本结论时，性格取向就形成了。下面的例子说明了孩子们在相同的环境下可能做出的不同决定。

.“我小，别人大。因此，我必须让别人照顾我。”（安逸）

.“我小，别人大。因此，我必须控制自己和局面，这样我才不会觉得受到了羞辱。”（控制）

.“我小，别人大。因此，我必须讨好.别人，这样别人才爱我。”（取悦）

.“我小，别人大。因此，我必须更努力地赶上，甚至做得更好。”（力争优秀）

这些幼年时的决定造成的结果影响着未来。想到你一生行为的蓝图是由一个3岁的孩子绘成的，你会不会悚然而惊？

你的人生蓝图

你会雇一个3岁的孩子来设计你梦寐以求的新家的蓝图吗？你可能会嘲笑这听起来有多么荒谬。可是，你的生活就建立在你还是小孩子的时候给自己绘制的一个蓝图之上。实际上，你一生下来就开始描绘蓝图了，但是，像大多数人一样，你不记得自己在襁褓中或是蹒跚学步时做出的决定。然而，这些早期的决定在你长到3岁、4岁、5岁的时候得到你的确认（仍然是在潜意识里）。到6-10岁时，你在潜意识中增加了一些忠告，继续描绘你的蓝图。到十几岁时，那就更好玩儿了，凶猛的荷尔蒙等等使你再加上一些决定、思想、感受以及态度之类的东西来完成你的蓝图。因此，你的人生蓝图有一些缺陷难道还奇怪吗？一个小孩子或者甚至是一个十几岁的孩子，没有受过绘制人生蓝图的训练，也没有年长者所具备的足够的生活阅历来客观地理解生活，你还能指望怎么样呢？

理解你的人生蓝图（你的生活态度取向），给你提供了一个做出—些修正的机会。它还能帮助你辨认出你的孩子正在开始使用哪幅蓝图，并且能使你更好地理解他们在感到不安全时的反应。如果你还确定不了你自己属于哪一种生活态度取向，就从下面四条中看看哪一条最符合你：

.当我和自己周围的人都舒适的时候，我对自己感觉最好。当出现紧张、痛苦和压力时，我对自己感觉最不好。（安逸型）

.当事情井然有序而且很有条理，并且我能控制自己和局面的时候，我对自己感觉最好。当我因为我认为自己应该知道或应该完成的事情而感到尴尬并被羞辱或被批评的时候，我对自己感觉最不好。（控制型）

.当我能取悦别人并避免冲突而使我的生活充满快乐而不是困难时，我对自己感觉最好。当我感到被拒绝、被孤立或者不被人欣赏时，我对自己感觉最不好。（取悦型）

.当我获得成功并做出有意义的贡献时，我对自己感觉最好。当我觉得自己愚蠢、没价值、没有意义时，我对自己感觉最不好。(力争优秀型）

在你有压力或感到不安时，以上描述中与你最符合的，就是你的基本生活态度取向。“有压力时”是理解生活态度取向的一个重要因素。当没有压力时，我们不担心羞辱、拒绝、无意义或痛苦。当生活平静的时候，我们通常不会陷入童年时的决定、行为模式和信念中而不能自拔。只有当我们感觉到压力或者不安全时，我们才会陷人到自己生活态度取向的消极行为中。这些行为往往是我们和孩子产生权力之争的根源。

我之所以说“感觉到”压力，是因为压力的确是如此。对一个人有压力的情形，对另一个人来说可能就不是压力——这都是由我们的想法造成的。阿德勒说：“你的想法没有意义，除了你赋予它的意义之外。”

搞清楚你的次级生活态度取向

你也许会说：“是啊，我当然想避免羞辱和难堪，但我没觉得我企图控制别人或控制局面。事实上，我通常都很努力地想要让别人高兴。”如果这样的话，你恰巧发现了6己的次级生活态度取向。你平常的处事方式或者取向是取悦型的。这是你的次级取向，因为这是你感到安全的时候的做法。只有当感到不安全或

有压力时，你才会回到“必须如此”的信念。然后，你就会放弃“取悦”而用“控制”来避免自己感觉到羞辱。

我们会选择一种取向作为自己的处事方式，这是我们在日常感到安全的时候所采取的。当我们感觉到压力、不安全或威胁时，我们就会回到基本取向。也就是说，在不同的条件下、不同的情形中，我们会选择不同的取向；但其0的都是为了保持“必须如此”的取向。例如，一个以控制为生活态度取向的人可能会为了获得控制而讨好他人，为了获得控制而竭力出类拨萃，或者为了获得一种控制感而让别人感到很舒服。

生活态度取向和养育风格、教学风格

每一种取向的优缺点，影响着你做为一个家长的行为。了解自己的生活态度取向的目的不是让你给自己套上框框，而是为了增加你对自己的了解，以使你更加合理地做出选择，而不是成为自己在孩童时期的感知以及所做出的决定的盲目牺牲品，并且随后就“忘了”。当你认识到自己生活态度取向中可能存在的缺陷时，你就能够找到方法克服它。你就能够为自己的选择和行为承担起更多的责任，而不是表现得像个受害者--包括孩子对你造成的挑战。

表10.2生活态度取向对养育风格、教学风格的彩响

取向可能的养宵优势可能的养宵缺陷可能需要加强的地方

安逸型能让孩子看到随和、圆熟、行为可预测的好处，能让孩子学会享受生活。娇纵，这很可能让孩子被惯坏，并让孩子学会索要无度。对安逸更感兴趣，而不是对“情形所需”更感兴趣。建立日常惯例；设立目标；共同解决问题；教给孩子生活技能；允许孩子体验他们的选择所带来的自然后果；开家庭会议。

控制型能教给孩子组织能力、领导能力、坚韧、果断、尊重规则和法律，以及合理安排时间的技巧。僵化；控制。可能引起孩子的反叛和抗拒；也可能让孩子变成“讨好者”。放手；给孩子提供选择1启发式问题；和孩子一起做决定；开家庭会议。

取悦型能教给孩子友善、体谅、谦和、折衷、和事佬，自愿，捍卫弱者。逆来顺受；积怨（现在你欠下我的了）。可能令孩子感到愤怒、沮丧或者想报复。要相信孩子能自己解决他们的问题；和孩子一起解决问题；真诚地表达自己的情绪；学会给予和接受；开家庭会议。

力争

优秀型为孩子树立成功和成就的榜样，教孩子学会判断优良品质，激励孩子出类拔萃。说教；期望太高；让孩子觉得力不从心，觉得无法达到父母的“高标准”；以“正确”与“错误”来看待事情，而看不到其他的可能性。放弃自己对“正确”的需要；走进孩子的世界，支持孩子的需要和孩子的目标；无条件地爱孩子；享受努力的过程，培养幽默感；开家庭会议，尊重大家的想法。

安逸型

以安逸为生活态度取向的大人的优点是能给孩子树立一个榜样，让孩子看到随和、圆熟、行为可预测的好处。他们的孩子或学生能学会享受简单生活中的快乐，并且“及时行乐'正面管教的技巧能够帮助这类成年人认识到，他们可能会对孩子过于宽容，因为这有时似乎更容易。追求安逸的人常常选择自由放任、娇纵的方式，这容易使孩子成为“被惯坏的小淘气鬼”，或者喜欢在教室里捣乱。安逸型的大人如果能让孩子们在家庭会议或班会上参与制订限制、建立日常惯例、设立目标并且一起解决问题，他们就能更加有效。

卡特太太就是一个安逸型的妈妈。她经常把很多决定都留给孩子们去做，并且对孩子们的要求太快就让步，因为这似乎更容易。但奇怪的是，采取容易的办法并不总是能使生活更容易。她开始遭受到了巨大的压力和不安逸（她的孩子们也是），因为孩子们知道的对付妈妈的惟一方法就是“情感专制”（哼唧或发脾气，直到妈妈让步）。卡特太太的做法不但没有让孩子们感到安逸，反而在无意中造成了家里的紧张气氛。了解到对自己取向的理解能帮助她发挥优点而避免缺点，卡特太太非常兴奋。她开始花时间教孩子们相互尊重和生活技能，并给他们提供机会实践所学的东西。她给孩子们零花钱，和他们讨论怎样存钱、怎

样花钱，并让孩子们体验他们的选择带来的后果。

当孩子们提出要求时，她会把这些要求放到家庭会议议程上，稍后进行讨论。在家庭会议上，她会让孩子们就通过自己的努力来得到自己想要的东西的各种方式进行讨论并做头脑风暴。他们建立了晨起及就寝惯例，确定了完成家务的计划，还安排了一些简单的全家远足。卡特太太也知道了她需要做出很多决定，比如挑选合适的幼儿园、确定孩子们的安全事项、为孩子们的行为设立明确而一致的界限和要求。她发现，像回家时该走高速公路还是走有点堵的大街、晚上孩子们要不要洗澡或者周末要不要帮她妹妹照顾小外甥这样的问题，并不适合征求孩子们的看法。这些都该她自己做主。一旦她不再把决定这些问题的责任加到孩子们身上，孩子们感到更安全了。明确的要求给了孩子们一种安全感，而卡特太太以前的做法导致了孩子们的焦虑，与她追求的安逸正相反。卡特太太欣喜地认识到，她现在更安逸了，家里的紧张气氛减少了，孩子也更安逸了，因为他们学到了使自己的需要得到满足的技巧。

控制型

从好的方面来说，以控制为取向的家长和老师们很擅长于教给孩子们组织能力、领导能力、坚韧、果断以及对规则和法律的尊重。正面管教的养育方法能帮助这类父母抑制他们对孩子过于严格以及控制过多的倾向。过度控制会招致孩子的反叛或抗拒，而无法鼓励孩子学习父母想教给他们的技能。如果这些大人能通过努力认识到自己对过度控制的需要，并且练习放手的技巧、给孩子提供选择的技巧、问启发式问题的技巧以及让孩子们更多地参与做出决策的技巧，他们就会更有效。

琼斯太太的生活态度取向是控制。她习惯于告诉孩子们做什么、怎么做以及何时做，并且绝对不允许孩子顶嘴。而她真诚地相信，负责任的父母就应该这么做。她的控制行为与她的目标——教孩子们学会自律、负责、合作以及解决问题的技能——实际上恰恰相反。她的三个孩子中有两个一直在反抗，只要能蒙混过关就尽量少干事，并且总是试探她设定的限制，直到遭到惩罚为止。这使琼斯太太感到失去了对孩子的控制，而这正是她本来要竭力避免的。她和这两个孩子陷人了没完没了的权力之争中。

她的另一个孩子则正在变成“讨好者”。他努力达到妈妈的期望，并且通过讨得她的欢心来得到她的赞同。然而，他没有学会成为一个幸福成功的人所需要的生活技能，他对什么才能让自己快乐正在失去感觉，他生活在对自己永远无法使别人足够开心的恐惧之中。他正在变成一个“总是寻求别人的赞同的人”。

对生活态度取向的了解，帮助琼斯太太学会了发挥自己的优点而不是缺点。她开始通过家庭会议让孩子参与问题的解决。她学着冒险问启发式问题来帮助自己和孩子探讨他们的决定导致的后果，并且在一种无条件的爱的环境中从错误中学习。她不再事事都亲自掌控，而是要孩子们讨论并提出解决问题的建议。她认识到，当她放弃想要控制一切的欲望时，她和孩子们反而感到更多的事情处于自己控制之中了。

取悦型

从好的方面来说，取悦型家长和老师很善于帮助孩子们学会友善、体谅、互不侵犯的行为。他们通常是和事佬，因为他们想让每个人都开心，他们善于妥协并且经常会自愿帮助别人，他们会捍卫弱者。遗憾的是，当他们过于艰辛地去讨好孩子和配偶而给自己造成负担时（并且当别人没有相应的回报时），他们可能会怨恨或沮丧。被讨好的人可能也会感到怨恨，因为别人期待他们应该为别人为他们做的事情而心存感激，并且希望他们做出回报。正面管教可以帮助这些成年人抑制他们过于努力让每个人都开心的倾向。

如果取悦型的家长和老师不再只关注别人的需要，并且照顾到自己的需要以使自己能够给予更多，他们就会更有效。他们应该相信孩子有能力让自己快乐，并且要教给孩子们真诚地表达自己的情绪以及共同解决问题的技巧。无论大人还是孩子，如果能够学会表达自己的想法、感觉和要求，而又不期待别人与他们想的一样、感觉一样或者满足他们的要求，就会受益无穷——这说起来容易，做起来难！学会重视每个人的需要——包括他们自己的需要对于培养相互尊重是至关紧要的。

史密斯先生的生活态度取向是取悦。他花费大量的精力和努力试图让他的孩子们相互之间要好，并且对待爷爷奶奶、邻居、教友和他们的老师要好。他更关心孩子们怎样对待别人，而不是帮助孩子处理他们自己的感觉。在另一些时候，当孩子们哼唧或哭闹时，他会给他们过多的照料。例如，当孩子睡觉前要吃

点心或要听更多故事的时候，他会努力取悦孩子。然后，当点心和故事还不能让孩子们开心地上床的时候，他就会生气，经常出现的情况是，每个人

都生着气上床。没有一个人被取悦！

对于史密斯先生来说还有一件事情很重要，作为孩子们的父亲，他希望孩子们喜欢他、赞同他。在他看来，孩子们也应该希望取悦他才对。当孩子们埋怨他不关心他们的感受时，他无法理解。这是一个恶性循环，他也觉得孩子们不关心他的感受，即使在他“付出了那么多”之后。

史密斯先生对生活态度取向的说法将信将疑。但当他开始和孩子召开家庭会议，让他们共同解决问题之后，他惊讶地发现家里的气氛变了。史密斯先生和他的孩子们都学会了真诚地表达自己的感受。他们讨论了“每个人都是一个独立的存在”的道理，以及每个人都会以不同的方式来感知（没有绝对的对与错）、不同的事情愉悦不同的人、询问而不是假设才是对别人的尊重的事实。

他发现，考虑到自己的需要和情形的需要是很重k的。他学会了和善而坚定地回应孩子们就寝前的要求：“现在该睡觉了。按你的就寝时间表，下一步该做什么了？”起初，他需要把这句简单的话重复好几遍。然而，一旦孩子们明白了爸爸说到做到，他们也就不再试图操纵他了。

史密斯先生终于认识到，当他不首先了解什么能让孩子们高兴而试图讨好孩子们时，他实际上没有讨好任何人。这个家庭开始了互相倾听，互相询问对方需要什么，并真诚地表达自己是否愿意答应对方的愿望。当史密斯先生学了生活态度取向和正面管教的养育技巧之后，他的孩子们开始以拥有这样一位父亲而高兴，他也开始真正享受为人之父的快乐了。每个人都被取悦了（至少是在大多数时候）》

力争优秀型

力争优秀型的家长和老师可能非常善于为孩子树立成功和成就的榜样。他们往往能判断出并鼓励优良品质，似乎有一套“激励卓越”的诀窍。然而，孩子们有时会把这看作“完美的唠叨”，觉得自己没有能力达到家长或老师的髙期望。

正面管教技巧能帮助这类成年人抑制他们对孩子期望过离的倾向。家长期望过高，会导致孩子产生无能为力的感觉，而不是这些大人们想鼓励的成功渴望。如果力争优秀型的人能尽力抛开自己对凡事都要“正确”并“最好”的要求（当然，是根据他们自己的标准），尝试走进孩子的内心世界去发现什么对孩子更重要，记住做事情的“正确”方法不止有一种，并且确保将对孩子无条件的爱传达给孩子，那么，他们就会更有效。

他们还应该学会把犯错误看作学习的大好时机，并给孩子做出榜样；他们应该学会倾听并接受孩子对于如何解决问题的想法。有时候，力争优秀型的人太注重最终结果，而完全忽略了过程中的喜悦。

莱茵多鲁先生是力争优秀型的。他老是向孩子们讲他的杰出成就，以及他对孩子们的期望。他相信，这会激励并促使孩子沿着他的脚步成长，并且他将自己的价值投入到了对孩子们能够超越他的期望中。另外，他是个工作狂，常常忽略家人，所以，他能够给家人“提供最好的”。他不知道，和他在一起才是家人所渴望的.

这位爸爸的性格与其要帮助孩子成长为出类拔萃的人的目标实际上正好相反。他的一个孩子变成了学校里的捣乱大王（既然无法如爸爸所愿做到“好中之最”，他至少要成为“坏中之最”）。这个孩子也形成了一种力争优秀型取向，只不过把它用在了和他爸爸期望相反的方向。另一个孩子则变成了一个完美主义者，他不能忍受失败，即使他赢了也无法放松下来为自己的成就而欣喜，因为他始终害怕失败给自己带来的难堪和羞辱。

我们鼓励莱茵多鲁先生发挥自己生活态度取向中的优点而不是缺点，成为自己一直以来想做的那种父亲。他和全家人在讨论犯的错误时努力培养一种幽默感，并且开始了一起做一些事情。有时候，他们甚至一起冒险犯一些错误，只是为了让大家看到犯个错误其实没什么大不了的。莱茵多鲁先生学会了用家庭会

议来改善他和孩子们之间的沟通。他们更注重在一起做事的过程中的快乐与合作，而不再仅仅强调所完成的事情的完美。

莱茵多鲁先生不再说教，而是让孩子对不同的观点进行讨论。他和他的孩子们做了一个社区服务项目，他们一起制定了计划。莱茵多鲁先生发现，他能够更好地和孩子们沟通了，并从孩子身上学到了不少东西，这使他深受鼓舞。同样，孩子们也表现出了深受鼓舞的迹象：他们热情洋溢，不论在家里还是在学校里都很愿意合作。

莱茵多鲁先生还自愿去做一个儿童足球队的义务教练。开始时，他只想要那些技术好并且想刻苦训练的孩子；他尤其想要那些一心要赢的孩子。莱茵多鲁先生的新观念使他认识到，只要他肯鼓励孩子，任何孩子就都有潜力。他开始和这些孩子一起练习踢球、带球和传球。他教导他们，竭尽全力要比赢球更重要——这也是他自己正在学习的一课。

他们赢了很多场球（也输了一些），但莱茵多鲁先生发现，他最大的快乐在于他的球队表现出来的态度。他们齐心协力，并且喜爱这项活动。

互相冲突的生活态度取向

我们已经讨论了当父母和老师们了解了生活态度取向和正面管教的养育技巧之后，会出现的巨大转变。对生活态度取向和正面管教技巧的理解，还能减少大人和孩子在生活与工作中的冲突。还记得本章开始介绍的那两对夫妇吗？正如阿德勒经常说的那样：“‘相反相吸’，m他们生活在一起就会有困难。”每个人都会被对方身上具有而自己所缺乏的优点所吸引。但有时候，当初的可爱、迷人之处，在婚后却成了最让人恼火的地方。我们来看看大卫和苏珊娜夫妇的故事。

大卫和苏珊娜在滑雪场上相遇，俩人一见钟情，很快就定下终身。苏珊娜喜欢大卫的轻松、随和，和他在一起感到非常舒服。即使在他滑雪的时候，他的动作也显得轻松自如。

大卫则被苏珊娜那种充满了明快、迷人、能说会道、富于创造力的气质所吸引——她是他见过的最成功、最聪明的女人。他们有许多共同点，他们还都喜欢滑雪。他们完全没有意识到，滑雪场地的起伏波折，居然暗示了他们以后的婚姻关系，暗示了第一个孩子出世以后他们不同的养育风格。

大卫的取向是安逸型，而苏珊娜却是力争优秀型的。我们经常被那些具有我们认为自己缺乏的优点的人所吸引。大卫从不阻拦苏珊娜的各种活动，实际上，他鼓励她不断上进。毕竟，苏珊娜的雄心和干劲会使他的生活更加容易。大卫随和的魅力和从容的气度，对于心高气傲、精力无穷的苏珊娜来说，又是一种完美的衬托。

然后，他们的第一个孩子出世了。没过多久（在他们对生活态度取向完全没有概念的情况下），他们就发现，小宝宝好像具有一种不可思议的能力，既能让大卫不得安宁，也能让苏珊娜觉得自己不那么好。这个小宝宝还有一个本事，能让他俩就养育技巧和风格争论不休。爸爸太随和，妈妈太严厉了。至少，大卫和苏珊娜就是这么说对方的。

后来，有个好心人向他们解释了生活态度取向，这对夫妇开始有了一些变化。他们一起参加了一个家长学习班，俩人齐心协力养育他们的小宝宝。他们开始注重各自取向中的优点（当初就是这些优点让他们走到一起的）。他们达成协议，各自克服自己取向中的缺陷，并且要互相支持和理解，而不是互相批评。尤其让他们欣喜的是，他们发现，新学到的正面管教技巧对他们两个的取向都适合，并且有助于他们实现最想达到的目标：建立一个幸福的家庭。

当我们学着把自己的缺陷变成优点时，我们就会成长。随着我们对此认识和了解得越来越多，我们的成长会越来越令人鼓舞，越来越有成效。了解我们自己的生活态度取向，以及它对我们与孩子的关系的影响，能够帮助我们通过时间和耐心成为最好的父母和最优秀的人——我们能做到。

回顾

这一章的回顾不采用正面管教工具和问题的形式，而是用下面的活动来帮助你理解你的生活态度取向。以小组形式进行会让你有更大收获。大家可以分成生活态度取向不同的小组，然后就下面的内容做头脑风暴，并填在后面的空栏中：

1.做一个小标语牌

2.你的优点（小组中大多数人的共同点）

3.你的缺点（小组中大多数人的共同点）

4.这种倾向会对孩子产生什么影响

5.就如何增加你的生活质量、改善你的亲子关系，提出具体的改善步骤

生活态度取向小组活动



1.把上面各图框按1-4分级，把1填在你最不喜欢的方格里。这四个方格从左到右分别代表力争优秀型、控制型、取悦型、安逸型。

2.我的基本生活态度取向是_(填1的方框）

3.我的次级生活态度取向是_(填2的方框）

4.我的生活态度取向的小标语牌应写上_

5.我最大的优点是：_

6.我最大的缺点是：_

7.我的生活态度取向对孩子可能造成的影响是:

8.改进的具体步骤:

# 第十二章：家里和教室里的爱与欢乐

正面管教的首要目标，是要让大人和孩子都能在生活和他们的关系中体验到更多的欢乐、和谐、合作、分担责任、相互尊重和爱。我们往往表现得好像我们忘记了爱和欢乐是生活和与孩子相处的全部目的，并且发现我们依据恐惧、对孩子的评判、期望、指责、失望和愤怒来行事。然后，我们还奇怪为什么会觉得生活如此痛苦。

三个提醒

下面三个提醒，向我们表明了在我们和孩子的关系中如何避免

偏离能体验到爱、欢乐和满足的轨道。

1.我们做什么永远不如怎么做更重要

我们行为背后的感觉和态度会决定我们怎么去做。言语背后的

感觉通常能最明显地从我们说话的语气中表现出来。

有一天，我旅途归来，家里迎接我的是厨房水池里满满的脏碗碟。我感到非常失望、非常生气，就开始了斥责和批评："我们早就说好了的，各人把自己的碗碟放进洗碗机里。怎么我一不在，就没人遵守了？"

我想找出那个该受责备的人，但每个人都声称："不是我干的。"

我带着一种负面情绪说："好！我们必须开个家庭会，决定这事儿该怎么办。"

你能想象出来，如果我们以我这种责备和批评的态度开家庭会议能有什么结果吗？我们不会找到那种在爱和尊重的气氛中才能找到的有效解决方案。我的攻击态度只能引起大家的防卫和反击，而不可能是和谐。

我认识到了自己的所作所为，并且立即改变了方向。我能看到，我的负面态度不可能造成我想要的结果一更别说这已经让我自己感到有多么痛苦了。我一改变态度，感觉就不一样了，而且我立即有了一个怎样得到积极效果的灵感。

我对全家人说："我们出去吃比萨吧。然后我们来开个家庭会议，找到解决办法，而不是要责备谁。"

在这种感觉中，我们开了一次很成功的家庭会议。我们大笑着说，一定是有个幽灵把那些脏碗碟放进水池里去的。当我们不再责备，并且专注于问题的解决办法的时候，马克和玛丽提出了一个很好的方案。他们提议每人每周担任两天"厨官"，收拾幽灵的那些脏碗碟。你也许猜到了，在这次每个人都承担起解决问题的责任的友善讨论之后，水池里很少再有脏碗碟了。

从负面的想法和感觉出发采取行动，肯定会偏离爱、欢乐和积极结果的轨道。通过消除负面态度，我们就会让自己自然的良好感觉和常识浮现出来。

2.把错误当成学习的机会

我在这本书中从头到尾都在讨论帮助孩子把错误当成学习机会的重要性。如果大人们不能把这个原则运用于自身，就会立即偏离爱、欢乐和积极结果，正如下面这个例子表明的那样。

二年级的麦奇踢了一个同班同学，这让席彤老师对他非常生气。她想教给他不能伤害别人。她把他带到教室外面去申斥："如果别人踢你，你会喜欢吗？"

为了给麦奇亲身感受，席彤踢了他——比她想的重了一点儿。一位助理老师正好路过，目睹了事情的经过，报告了校长。

席彤老师对自己的行为感到非常难过。她相信正面管教的原则，而且实践了好几年了。她打电话问我："我是怎么了？我怎么能做出这种事来？我应该怎么办?"

我先安慰席彤老师，说她很正常。这个地球上有一个父母或教师能做到永远不"失控"，不在生气时做出反应，而始终以有利于长期结果的方式采取行动吗？

然后，我对席彤老师说，她已经知道自己犯了一个错误，这就很好。我鼓励她要赞扬自己，而不是痛责自己。太多的父母和老师意识不到自己的错误。

最后，我向她想要改进并做得更好的想法致意，鼓励她把这件事当成一个激励自己今后改进的礼物（或警钟）。

正面管教的系列书中提供了很多方法用来代替对孩子行为的反击。这不是此处的重点。此处的重点是，我们应该认识到，所有的人都会被羁绊于对别人行动的反击而不是主动行动。大多数大人的用意确实是好的——他们只是想教导孩子更加尊重别人。问题是，当我们反击孩子的行动时，我们自己却用不尊重孩子的行为（我们的不良行为）想教给孩子尊重别人。在反击孩子的行动过程中，我们一心要（没经过思考）通过责备、羞辱和痛苦让孩子为其行为"付出代价"。我们没有考虑这对孩子的长期影响。如果我们考虑了，我们就不会反击了。

幸运的是，这可以只是一个开始，而不是结局。我们发现，不论我们曾经有多少次反击孩子的行为，多少次忘记运用正面管教的原则，我们总是能回到这些原则上来，并清除我们在反击孩子的行动时造成的混乱。确实，事实一而再、再而三地证明，错误是我们学习的大好时机。

在从错误中汲取教训后，当我们用"矫正错误的三个R"进行弥补时，我们会发现孩子们是非常容易原谅我们的。席彤老师用了一个多星期时间才从羞愧与自责中挣扎出来。然后，她把麦奇叫到一边，向他道歉。她说："麦奇，那天我踢了你，实在对不起。看到你踢乔伊，我太生气了，但我却和你一样做了不该做的事。我那样做真是无理，是吧？"

麦奇只是腼腆地看着她，但他被老师的话吸引住了。她接着说："我那样做也很不友好，是吧？"

麦奇松开了咬着的下嘴唇，摇了摇头。

席彤老师问："我向你道歉是不是让你觉得好一点了？"

麦奇点了点头。

席彤老师接着说："那你觉得如果你去对乔伊说声对不起，他会觉得怎么样？"

麦奇咕哝着说："会好一点。"

席彤老师问："你觉得去向乔伊道歉怎么样，然后我们三个人可以一起解决你和乔伊之间的问题。或者我们也可以把问题放到班会议程上，让全班同学帮忙。你喜欢哪一种？"

麦奇说："就我们仨。"

席彤老师问："你打算什么时候去向乔伊道歉，并问他是否会参加我们解决问题的讨论？"

麦奇的脸色明朗了起来，说："我今天就去。"

席彤老师说："太棒了。你和乔伊讲好了就来告诉我，我们好安排时间。"

第二天，席彤老师、麦奇和乔伊聚到一起，讨论了两个孩子各自对事情的经过、起因、感受、从中学到的东西的理解以及对如何解决问题的想法。他们还讨论了把错误当成学习机会的概念。当两个小男孩一起离开时，他们对两个人一致同意以后不再打架感到很

高兴。

这是说明一个错误怎样为我们提供很多学习机会的一个好例子。席彤老师能够做出榜样，为错误承担起责任，并且道歉。然后，她帮助麦奇为他自己的错误道了歉。她还帮助两个小男生练习了相互倾听对方的看法；最后，他们还一起练习了运用头脑风暴寻找解决方案这一非常有益的生活技能，并且就他们都愿意尝试的一个方案达成了一致。

我们说多少遍都不为过：错误是学习的大好时机——不论对大人，还是对孩子。

通过观察幼儿学走路，大人们能对这一原则有更多的理解。小宝宝每次摔倒时，从来不浪费时间感觉自己的无能。他们只是爬起来继续走。如果他们摔疼了，可能会在继续走之前哭几分钟，但他们不会给自己的体验加上责备、批评或其他自拆墙脚的想法。我们能够帮助孩子们通过重新发现错误对我们的价值，保持这种体验生活的简单方式。

认为我们必须很完美，是一条最容易使我们偏离生活中的爱与欢乐的歧途。“矫正错误的三个R”（详见第2章）能使我们回到正轨。

3.有时候，我们必须反复学习同一件事情

有多少父母曾经说过：“你还要我再说多少遍？”

这些父母如果不理解其答案很可能是“一遍一遍又一遍”，他们就会造成自己的失望和沮丧。（我一直相信，孩子们直到有了自己的孩子并且要教给他们的孩子同样的事情之前，才会真正理解我们要教给他们的事情。）

波尔多太太听到这个原理之后，松了一大口气。她说：“我原来以为只需要一次家庭会议就能让我的孩子们在分担家务上与我合作，因为他们的热情持续不了一个星期，我就认为家庭会议不管用，便又回到了每天唠叨的老办法。”

波尔多太太没有认识到，即使热情只能维持一个星期，她取得的进展是也是多么巨大啊。我跟她说了我家的“三周综合症”（见第9章），并且说我非常庆幸每三个星期才需要处理一次家务问题，那可比天天唠叨并沮丧好得太多了。

孩子们并不是惟一需要机会去一遍又一遍地学习的人。否则，我们为什么需要那么频繁地用到“矫正错误的三个R”呢？把我们引向痛苦的一个歧途，就是每当我们或我们的孩子不能一劳永逸地学会某些事情时，就感到自己无能或感到沮丧。通往爱与欢乐的道路，不仅包括要承认我们会犯错误，而且要承认我们会有一遍又一遍地学习的机会。这是学习过程的一个重要组成部分。

这本书提供了很多方法。如果仅仅把它们看成是技巧，那肯定会失败。这本书还提供了很多积极的态度。当这些方法和积极的态度结合在一起时，它们就变成了能在我们与孩子之间营造出一种爱、相互尊重、合作以及快乐气氛的观念。

这一章介绍的很多概念都需要大人的参与和指导，以帮助孩子建立一个坚实的基础。爱和欢乐的态度是最重要的，而且，这有助于发现每一件事情积极的方面。

寻找积极的方面

罗莉被学校停课了，因为在她的柜子里发现了香烟。她对爸爸说：“我不知道香烟是怎么来的！我正要把它放进兜里拿去交给校长，一个老师路过看见了，就把我带到办公室去了。”爸爸很难相信罗莉不知道烟

是怎么到她的柜子里的，因为柜子用的是密码锁。他也很难相信她把烟揣到兜里是为了去交给校长。他对罗莉对他撒谎感到非常痛心，因为他们家人之间一直是那么的亲密和相爱。他还担心罗莉会因些陷人抽烟、喝酒、吸毒而毁了她的一生。

爸爸真想责骂并惩罚她一顿，让她知道爸爸是多么失望。但是他忍住了，决定要寻找这件事情的积极方面。如果你愿意寻找积极方面，那就一定不难找到。当他走进了罗莉的内心世界时，他理解到，孩子也许正在冥思苦想如何既坚持家里的价值观，又不脱离朋友的圈子。他还认识到，罗莉对他撒谎的惟一原因可能是因为她那么爱爸爸，不想让爸爸失望。

有了这种理解，爸爸去找罗莉谈。他没有责骂和惩罚，而是和善地说："罗莉，我敢肯定真的很难想出办法既坚持你的信念，又不被朋友们说你'扫大家的兴

罗莉如释重负地说："是呀，真是这样。"

爸爸接着说："而且我敢肯定，如果你对我们撒谎，那是因为你非常爱我们，不愿意让我们失望。"

罗莉眼里充满了泪水，只能以点头表示同意。

爸爸又说："罗莉，你要是做了会伤害自己的事情，我们会感到很失望；可你要是不知道你任何时候都可以告诉我们任何事，那就说明爸爸妈妈做得不够好，没有让你知道我们是多么爱你——无条件的爱。"罗莉抱住了父亲，父女俩紧紧拥抱在一起。

他们始终没有直接讨论抽烟和撒谎的问题。一年多过去了，罗莉一直很高兴地将自己每一次拒绝与她的价值观念相悖的诱惑时的情况告诉父母。她还对自己影响了一些朋友坚守自己的价值观而感到自豪。

先假定孩子无辜

每个孩子都想成功。每个孩子都想和别人有良好的关系。每个孩子都想有归属感和价值感。当我们能牢记这一点时，我们就会先假定做出不良行为的孩子无辜。我们就不会认为孩子是在给我们找麻烦，我们会假设他们是想要得到积极的结果，只不过他们不知道该怎么达到这个目的而已。他们尚不具备足够的知识、技能，或者还没有成熟到以恰当的方式找到归属感和价值感。帮助孩子培养他们需要的这些能力，正是我们的责任。想要有效地达到这一目标，我们对待孩子的方式就必须建立在这样的态度之上："我知道你想要成功。我该怎么帮你？"当我们有了这样的态度，孩子才更可能感受到无条件的爱。

表达我们无条件的爱

孩子们需要知道，他们要比他们做的任何事情都重要。他们需要知道，他们比我们生活中的任何物质财产都重要。弗雷德的妈妈在想起这极其重要的一点之前，犯了一些错误。

弗雷德打碎了妈妈一个很珍贵的古董花瓶。妈妈为此极其伤心，坐到那儿哭了起来。弗雷德为自己打碎了花瓶难过得不得了，但他最后问道："妈妈，要是我出了什么事，你会这么伤心吗？"

孩子们经常不知道自己有多么重要，不知道父母有多么爱他们。有时候，父母和老师们过于关注孩子的不良行为，以至于他们眼中没有了孩子——孩子眼中也就没有了自己。

有一次，有一个家庭来找我咨询。他们的女儿偷了一个让她非常生气的朋友的衣服（她说是在开玩笑）。她妈妈和姐姐对此非常生气，以至于说她是小偷，甚至怀疑她是否还做了其他坏事。我问她们为什么那么生气。她们真正担心的是什么？妈妈说她担心女儿将来会被送进少管所。我问那又怎样。妈妈告诉我，她很担心那会对女儿造成伤害。然后，我问这位妈妈，她认为女儿对自己被叫做小偷并且被指责还做了其他坏事，会有什么感受。这位妈妈承认自己已经伤害了女儿，虽然她声称担心女儿受到伤害。

我问这位女儿，她感到哪一件事情会让她更难过，是被送进少管所还是妈妈这么对她。她说："妈妈这样更让我难受。"

因为这个女孩已经十几岁了，她妈妈没有办法控制她。这个女孩儿需要体验她的行为后果，以及来自妈妈的爱和支持。

我们很容易做出违背自己初衷的事情来。这位妈妈因为爱女儿并且想要保护女儿免受伤害，而羞辱了女儿。她的女儿听到的全是被她理解成“妈妈甚至不喜欢我”的羞辱。

我知道你爱你的孩子，你也知道你爱你的孩子，但是，孩子知道你爱他们吗？如果你去问问孩子，也许你会感到十分惊讶。

一位妈妈问自己3岁的孩子：“你知道妈妈真的爱你吗？”

孩子的回答是：“是的，如果我乖乖的，你就爱我。”

一个十几岁的孩子对这个问题的回答是：“我知道你爱我，如果我得了好分数。”

我们经常唠叨要孩子们做得更好。我们希望他们更好，是因为我们爱他们，并且认为如果孩子做我们认为对他们好的事，他们就会更幸福。他们经常听不到我们想让他们做得更好是为了他们。他们听到的是“我永远做得不够好。我达不到你们的期望。你们想让我做的更好是为了你们自己，不是为了我

记住，孩子们在感觉更好时，才会做得更好。没有什么事情能比无条件的爱让孩子感觉更好的了。

大多数父母没有意识到，当他们运用惩罚时，并不是在爱孩子。事实上，大多数父母都是以爱的名义在运用惩罚。在《爱得太多的父母》一书中，我们用了下面的例子来说明，在其他方式更有效的时候，父母为什么会运用惩罚，以及怎么会有那么多成年人会想：“我小时候遭到了惩罚，我现在不也挺好。”

是的，我们大多数人都“挺好”，尽管我们小时候受到过惩罚。我们能对小时候受到的惩罚开怀大笑——甚至会说那是我们应得的。然而，如果当初允许我们从错误中学习，我们现在会不会比“挺好”更好呢？

在下面这个例子中，斯坦通过大家的帮助，认识到了惩罚（把他“培养”成现在的“挺好”）与非惩罚性管教（那样的话，他今天就会是个好得多的人了）的不同。

斯坦在他的养育学习小组里，向大家说了他在上小学五年级时在一次考试中作弊的事，他说：“我糊涂得实在可以，把答案抄在了手心里。老师看到了我考试时张开拳头来找答案。”这个老师一把抢过斯坦的试卷，当着全班的面撕得粉碎。他这次考试被给了个不及

①ParentsWhoLoveTooMuch，《正面管教》系列中的一本，2000年出版，作者是本书作者简.尼尔森，以及谢尔丽.欧文。——译者注格，还被大家叫做“骗子”。老师把这事告诉了他的父母。他爸爸给了他一顿痛打，并且让他禁足一个月。斯坦说：“我后来再也没有作弊，我那次的确应该得个不及格。”

为了帮助大家看看是否还有其他更有成效的方式来处理这种情况，组长帮助他对这次经历进行了探讨。

组长：“大家都同意斯坦应该得个不及格吗？”

组员：“是的。”

组长：“不及格是否已经足以让斯坦知道自己行为的后果了，还是他还需要惩罚才能知道呢？”

组员：“这个……”

组长：“斯坦，你认为呢？因为作弊得了个不及格，你有什么感觉?”

斯坦：“我感到非常内疚，非常尴尬。”

组长：“这让你决定怎么做？”

斯坦：“我再也不作弊了。”

组长：“你在挨打（惩罚）之后做出了什么决定？”

斯坦：“我觉得自己是一个让父母失望的孩子。我到现在都很怕让他们失望。”

组长：“那么，惩罚对你有什么样的帮助呢？”

斯坦：“噢，其实我已经决定不再作弊了。当着全班人的面被抓住作弊，那种内疚和尴尬已经足以让我接受教训了。实际上，对让父母失望的担心才是我真正的负担。”

组长：“如果你有一根魔杖，能够改变这件事的过程，你会怎么改变它？你会希望别人怎么说或怎么做?”

斯坦：“我肯定不会作弊。”

组长：“然后呢？”

斯坦：“我不知道。”

组长：“有谁能给斯坦提些想法吗？当局者迷，旁观者清。斯坦的老师或父母应该怎么做或怎么说，才是和善而坚定的管教办法？”

组员甲：“我是老师，我从这个故事中学到了不少东西。这个老师应该把斯坦叫到一边，并且问他为什么要作弊。”

组长：“斯坦，你怎么回答？”

斯坦：“我会说我希望通过考试。”

组员甲：“然后，我会对他想要通过考试的愿望表示赞赏，并问他，他对以作弊来达到目的有什么看法。”

斯坦：“我会发誓以后不再作弊。”

组员甲：“我然后会告诉他，这次考试他只能得个不及格，但我很高兴他知道了不能作弊。然后，我会要他为我订一个计划，说明为了通过下次考试他要做些什么，

斯坦：“我还是会因为作弊而感到内疚和尴尬；但我会感激老师在坚定的同时对我的和善。现在我明白这意味着什么了。”

组长：“现在你打算怎么用你的魔杖改变你父母的做法呢？”

斯坦：“如果他们能够知道我是多么内疚和尴尬，该有多好啊。他们可以强调这对我是一次多么沉痛的教训。然后，他们可以表示相信我会从这次经历中学习，并且以后不会再犯同样的错误。他们可以对我说，不论我做了什么他们都会爱我，但他们希望我以后不要再做让我自己失望的事情，这能使我恢复信心。啊，多好啊——父母更担心的是我自己失望，而不是他们失望。我觉得这真的让我倍受鼓舞。”

通过这次对非惩罚养育方式的讨论，我们看到了以下几点:

1.非惩罚的养育方式并不意味着“放过”孩子的错误行为。

2.非惩罚养育方式意味着，在一种支持和鼓励的环境中帮助孩子探讨他们的选择所带来的后果，从而使孩子能够从中学习，并持续成长。

3.大多数人尽管在小时侯受到过惩罚，但现在也“挺好”一一而如果他们能在和善而坚定的管教方式下从错误中学习，他们或许会学到更多。

斯坦的父亲因为对自己的养育方式的长期效果不了解，他没有获得益处。他没有因为对“走进孩子的内心世界”的重要性的理解而获得益处。他不知道孩子在感觉更好时会做得更好。他不知道“和善而坚定”和“无条件的爱”结合起来会有多么强大的力量。如果他当时能够理解这些，斯坦就会通过“赢得合作的四个步骤”而获得更多的力量。

赢得合作的四个步骤

“赢得合作的四个步骤”（第2章提到过）能很好地帮助你走进孩子的内心世界。当你感到你和孩子之间的沟通有障碍，造成了孩子对你的敌意和不满时，就要用这些步骤。在用过这些步骤之后，你和孩子就都会感到被理解了。

大多数父母都希望自己的孩子有更好的成绩。孩子们往往将此理解为父母更看重他们的成绩，而不在乎他们本身。当孩子怀疑你的建议到底是为谁好时，“赢得合作的四个步骤”应该对你有帮助：

1.表达你对孩子感受的理解：“在你看来我想要你得到更好的分数，是为了我还是为了你？”

2.表达同情，而不是宽恕：“我能理解为什么你似乎不能为了我而把事情做得更好。当我父母想要我做得更好时，我也觉得似乎我是为他们和他们的期望而活的。”

3.和孩子分享你的真实感受：“我的确是希望你考得更好，因为我觉得这对你有好处。我知道这在现在看来似乎没什么意义，但良好的教育会在将来为你打开很多大门，能给你提供更多的机会。”

4.让孩子专注于解决问题的方法：“我们怎样才能找出一个办法，使你把努力进步看成对你自己有益的事，而不是因为受到了我的批评？”

营造一种合作的气筑对于教给孩子沟通和解决问题的技能——这是社会责任感的根本——是至关重要的。如果孩子们有了很好的沟通和解决问题的能力，他们将极大地改善自己的人际关系和人生环境。把这些能力教给孩子的最好方式，就是在你和孩子相处时以你自己的行动为他们做出表率。榜样是最好的老师。

教给孩子沟通与解决问题的技能，

并做出榜样

家庭会议和班会给孩子们和大人提供了一起练习多种沟通和解决问题的技能的机会。如果你用过这种方法，你或许已经注意到，孩子们把他们在家庭会议和班会上学到的技能用在了生活中的其他方面。

除了家庭会议和班会以外，正面管教方法还有许多有关沟通和解决问题的技巧可供选择。用于家庭会议和班会的技巧同样可以用于解决两个人之间的问题。启发式问题为沟通和问题的解决提供了一个很好的平台，“赢得合作的四个步骤”也是如此一一我们在此只提一下这两个。另外，要帮助孩子解决一对一的冲突，除了班会以外，下面的“解决问题的四个步骤”也是一个好方法。

解决问题的四个步骤

1.不要搭理对方。（转身走开要比留下来打架需要更大的勇气。）

a.做些别的事情。（玩另外一个游戏，或参加其他活动。）

b.为冷静期留出足够的时间，然后，采取以下步骤。

2.以尊重的态度讨论发生的冲突。

a.告诉对方你的感受。让对方知道你不喜欢所发生的事情。

b.听对方说他的感受以及他不喜欢什么。

c.把你认为你自己对这个问题的产生有什么责任告诉对方。

d.告诉对方你愿意做些什么不同的事。

3.—起找到解决办法。例如：

a.找出一个一起玩或轮流玩的方法。

b.道歉。

4.如果你们无法一起解决问题，就寻求别的帮助。

a.把问题放到家庭会议或班会的议程上。（这也可以是首选

的办法，并不一定非得最后再用。）

b.和一个家长、老师或朋友商量。

在和孩子讨论过这些技巧之后，让孩子们就下列假想情形做角色扮演。要让他们就每一种情形以四种不同的方式来解决。

.为该轮到谁玩绳球而打架。

.排队时夹塞儿。

.用难听的外号叫别人。

.坐车时为抢占靠窗的座位打架。

老师可以把“解决问题的四个步骤”张贴出来让孩子们参照。有些老师要求孩子们在把一个问题放到班会议程上之前，先用这些步骤解决问题。也有些老师更喜欢用班会，因为班会能教给孩子们那么多其他技巧。最好不要厚此薄彼（班会或一对一），要让孩子们来决定他们更愿意用哪一种。

三年级的安德伍德老师解释了她是如何采用“解决问题的四个步骤”的。她允许自己班上的孩子在任何时间离开教室，去和另一个孩子用“解决问题的四个步骤”解决问题。她常常会看着两个孩子一起离开教室，看着他们坐在围栏边说话。几分钟后，他们会回到教室，继续做各自的事情。如果他们不想让别人知道，他们就不需要跟任何其他人分享他们的讨论。在班会上，她会问是否有人愿意说一说他们是如何解决一个问题的。

当孩子们之间有问题来找家长时，家长也可以把这些技巧教给孩子们，要让他们等待过冷静期或者用“赢得合作的四个步骤”，使他们为解

决问题做好准备。我们家有时候在“睡前分享”时用这些步骤。

帮助孩子培养责任感

这本书中教过的所有概念都有助于孩子培养责任感。如果大人—直替孩子们做他们能做并且应该自己

做的事情，孩子就学不会责任感。

并非只有父母在为孩子们做那些他们自己能做的事情。老师们也应该多让孩子帮忙。如果老师们假装自己的胳膊或腿不能动了，学生们会学到更多责任感。想像一下在这种情况下会允许孩子们做些什么。孩子们会因此而感到老师需要自己，这会使他们获得归属感和价值感。

承担起你自己的全部责任

大人的责任感又怎样呢？自责和内疚都无济于事。清醒地意识到我们可能会犯的错误，以便我们能知道该怎么去纠正并造成我们想要的结果，这才是有益的。

如果大人们能为自己造成而又抱怨的孩子们的所有行为承担起全部责任，那会怎么样呢？如果父母和老师们意识到他们自己的不良行为（缺乏知识或缺乏技巧）以及孩子们的不良行为（缺乏知识、技巧和成熟），事情又会有什么不同呢？在没有指责或羞辱的情况下，每个人都承担起自己的责任之后，专注于问题的解决方法就容易多了。

无论何时，只要大人们陷入与孩子的权力之争或报复循环、没有走人孩子的内心世界、不花时间训练孩子、忘掉了和善而坚定、说话语气不尊重孩子或者使用任何其他方式的惩罚，他们就有可能引起孩子们的“失望”行为。

对你自己要有同情心

记住，错误是学习的大好时机。当你犯了错误的时候，要同情你自己一-并且从错误中学习。我已经从养育错误中学习了25年。尽管我犯过很多错误，但我挚爱这些原则，因为它们是帮助我在每一次迷失时回到正轨上来的令人惊喜的指导原则。

在我知道要对自己有同情心之前，在我每一次没有践行自己所宣扬的原则时，我对自己都很严苛，我会趴在我丈夫的肩头上失声痛哭：“连我自己都做不到，我还怎么能到处去告诉其他家长和老师们如何更有效地对待孩子啊？”他就会用我宣扬的其他概念来提醒我：

.错误是学习的大好时机。

.关注积极方面（我用这些原则的时候要远远多于不用的时

候）。

.要有不完美的勇气，毕竟人无完人。

.冷静下来——然后解决问题。

对自己要有同情心，意味着记住这些概念，并且要继续爱自己、爱生活。有了爱的态度，事情往往就会好转起来。

加强自我学习

如果你喜欢这本书中提出的概念，我强烈建议你把这本书再读一遍。我保证你在读第二遍时得到至少10倍的收获！重复对于增进知识永远是重要的，但你读第二遍时会看到你在第一次读时完全漏掉了的地方。你对本书开头提出的很多概念也会有更多的理解，因为你现在对其余的概念已经熟悉了，你将能够把它们结合在一起加

以运用。

我从自己的经历以及众多家长和老师们给我的反馈中知道，这些概念在被正确运用的时候，确实是有效的。正面管教是解决当前问题的一种有效而积极的途经。更重要的是，它为我们的孩子提供了一个基

础，让他们得以在此基础之上继续有效、积极、独立地完善他们的人生。

大人们负有一种领导责任，去帮助孩子培养能使他们的人生幸福而充实的品格。给孩子提供一个能让他们构筑自己的美好人生的好基础，是我们的职责。教给孩子们自律、负责、合作以及解决问题的技能，是在帮助他们建立一个优秀的基础。当孩子们展现这些品格和技能时，他们会拥有更强的归属感和价值感，这会从他们的行为中表现出来。

正面管教与完美无关。我很高兴能听到家长们说："我的孩子还不完美，我也一样；但我们现在相处的更加快乐。"我也很高兴能听到老师们说："现在的孩子确实与过去的孩子不一样了，我很高兴我学到了这些管教方式，能对今天的孩子更为有效。"这些原则不能保证完美，但必将在今后的人生道路上带给你们更多的欢乐和爱。

回顾

正面管教工具

1.你的行为背后的感觉远比你的行为本身更重要。

2.把错误看作学习的机会。

3.在你不得不反复学习同一件事情时，对自己要有耐心。这是学习过程的重要组成部分。

4.表达无条件的爱。

5.先假定孩子无辜。

6.用"赢得合作的四个步骤"。

7.教给孩子沟通与解决问题的技巧，并且要做出榜样。

8.帮助孩子培养责任感。

9.承担你在冲突中的全部责任。

10.同情你自己。

11.通过反复读书和练习，加强你的学习。

问题

1.正面管教的首要目标是什么？

2.为什么说怎么做远比做什么更为重要？请讲述一个具体事例，并说说如果你当时用了不同的做法，会出现什么变化。

3.我们能从一个错误中学到多少东西？讨论这是否适用于所有的错误？还是对有些错误感觉很糟糕是合理的？

4.如果我们使用一个方法时没有适当的感觉和态度，那会怎么样？

5.尽管你曾经遭到惩罚，曾经被误导，可你现在仍然"挺好"，是吗？你现在怎么看待这种想法？

6."解决问题的四个步骤"是哪些步骤？孩子学习这些步骤会有什么收获？

7.大人从承担自己所有的责任中能够学到什么？

8.如果你不同情自己，会出现什么情况？如果你同情自己呢？

9.看到每件事物的积极方面有什么益处？

10.向孩子传达出无条件的爱的重要性是什么？请讨论大人的愿望和孩子的理解这两者间的区别。

11.为什么一本书值得反复读？

# 附录2

通过“同伴辅导”培养社会责任感

社会责任感是对五六年级的那些把领导能力用于捣乱的学生们实行“同伴辅导”计划的一个关键因素。我非常赞同阿德勒的观点，他认为帮助这些学生将其领导能力转变为建设性力量的最好办法，就是教他们去帮助其他学生。

我们给五六年级的老师们发了一份通知，让他们推荐一些天生具有领导能力的孩子参加一个“同伴辅导”的培训。通知上说：“我们打算培训一批‘同伴辅导员’，请推荐三名你认为有领导能力的学生，尽管他们的领导能力现在并没有用在积极的方面。”

然后，我们会和被推荐来的学生面谈，看他们是否愿意承诺参加整个培训并担任“同伴辅导员”。我们向他们解释，他们需要每星期自愿腾出一两次午休时间来做其他学生的顾问。那些对此感兴趣的学生要完成四个单元的培训，他们将学习“威廉.格拉瑟现实疗法”的五个步骤。

①WilliamGlasser,著名心理学家，“现实疗法”（RealityTherapy)的创始人与主要倡导者，择调关切与同理心的关系为所有心理治疗的核心。他献身教育界已超过五十年。——译老注

现实疗法

第一步：交朋友

培训的第一单元的全部内容就是学习交朋友。我们要求学生们就友谊和创造一种信任气氛的最重要的方面做头脑风暴。他们提出的友谊最重要的方面是要有下面的态度：

.关心他人.尊重他人.愿意帮助他人.替他人着想

要营造出友好的气氛，他们认为应该:

.问候时说出对方的名字.把你的名字告诉对方.表达出理解

.谈谈你自己。例如，向对方解释你作为“同伴辅导员”的职责，或讲述一段你与对方目前面临的问题相类似的经历。

.帮助对方放松下来.运用你的幽默感

.表达出愿意和对方一起找出有助于他解决问题的方案

每一个学生会得到一份头脑风暴的结果以及一份告诫，提醒他们没有必要按照上述步骤的顺序，也不一定非要每次都一步不落地做完所有步骤。我们鼓励他们自己创新，添加新的想法。

在第二单元的培训中，会教给学生们“现实疗法”的第二至第

五步。

第二步：你在做什么？

1.通过启发式问题了解是什么事情导致了问题产生。这些启发式问题通常会帮助对方看到自己对于问题的产生应负的责任。

2.学生们往往不会从最开始讲述事情的经过，所以要一直问：“在那之前发生了什么？”直到你觉得找到了事情的最初起因。

第三步：你这么做有用吗？问下列问题：

1.你这么做，会得到什么后果？

2.代价是什么？你得到了什么？

3.你付出了多少代价？给你造成了什么问题？

第四步：作出改进计划

应该采用些什么不同的做法来解决这一问题？.让对方自己提出一些建议.你帮对方提出一些可供选择的建议

第五步：要一个明确的承诺

询问对方：

.你会这么做吗？

.你打算什么时候做？

角色扮演

最后两个培训单元是做情景“角色扮演”，例如以下情景:一个因为在操场上打架而受到处理的学生

.一个对老师不尊重的学生

.一个不做课堂作业的学生

开始时，由两名学生和一名指导老师做同伴辅导。一旦这两名学生表明了他们的自信心和有能力胜任，就让他俩结为一对“联合顾问”，而不再需要指导老师的直接指导。一名指导老师会在他们附近，以在万一需要时提供帮助。

接受辅导的学生由老师推荐，这个老师要填写一张推荐条，上面写着该学生的名字和问题。在见过这个需要接受辅导的学生之后，同伴辅导员要在推荐条上写明解决方案，并复印一份，交给推荐这个学生来的老师，另一份保存起来用于跟踪辅导效果和备案。

大多数接受辅导的学生都很愿意跟“同伴辅导员”谈。这些同伴辅导员在切中问题要害和提出解决方案方面表现出了良好的洞察力和技能，正如下面这个例子表明的那样。

有个接受辅导的学生很难与自己的一个老师相处。同伴辅导员说自己能理解，因为他自己也有过这样的问题。然后，这个同伴辅导员指出，大概这个老师遇到了困难，需要鼓励。他还指出，既然这个学生无法改变老师的行为，就应该改变自己的行为。这个学生和同伴辅导员一起制定了一个能给自己鼓励并做好自己的事情的计划，以使这个老师没有理由生他的气。

当由同伴辅导员来推行给予他人鼓励并承担自己的责任的观念时，这种观念就会被学生们接受并传播开来。

老师们对这个“同伴辅导员”计划给予了热心的支持，推荐来了很多学生接受同伴辅导员的辅导。他们还对这个计划在将有关学生把自己的领导能力从消极方面转向积极方面的作用大加赞扬。

## Table of Contents

封面版权
译者的话：我为什么要翻译这本书
序言及致谢
引言
第一章：正面的方法
第二章：几个基本概念
第三章：出生顺序的重要性
第四章：重新看待不良行为
第五章：当心逻辑后果
第六章：关注于解决问题
第七章：有效地运用鼓励
第八章：班会
第九章：家庭会议
第十章：你的性格对孩子性格的影响
第十一章：综合应用
第十二章：家里和教室里的爱与欢乐
附录1发起一个正面管教学习小组
附录2通过“同伴辅导”培养社会责任感
附录3给家长的信